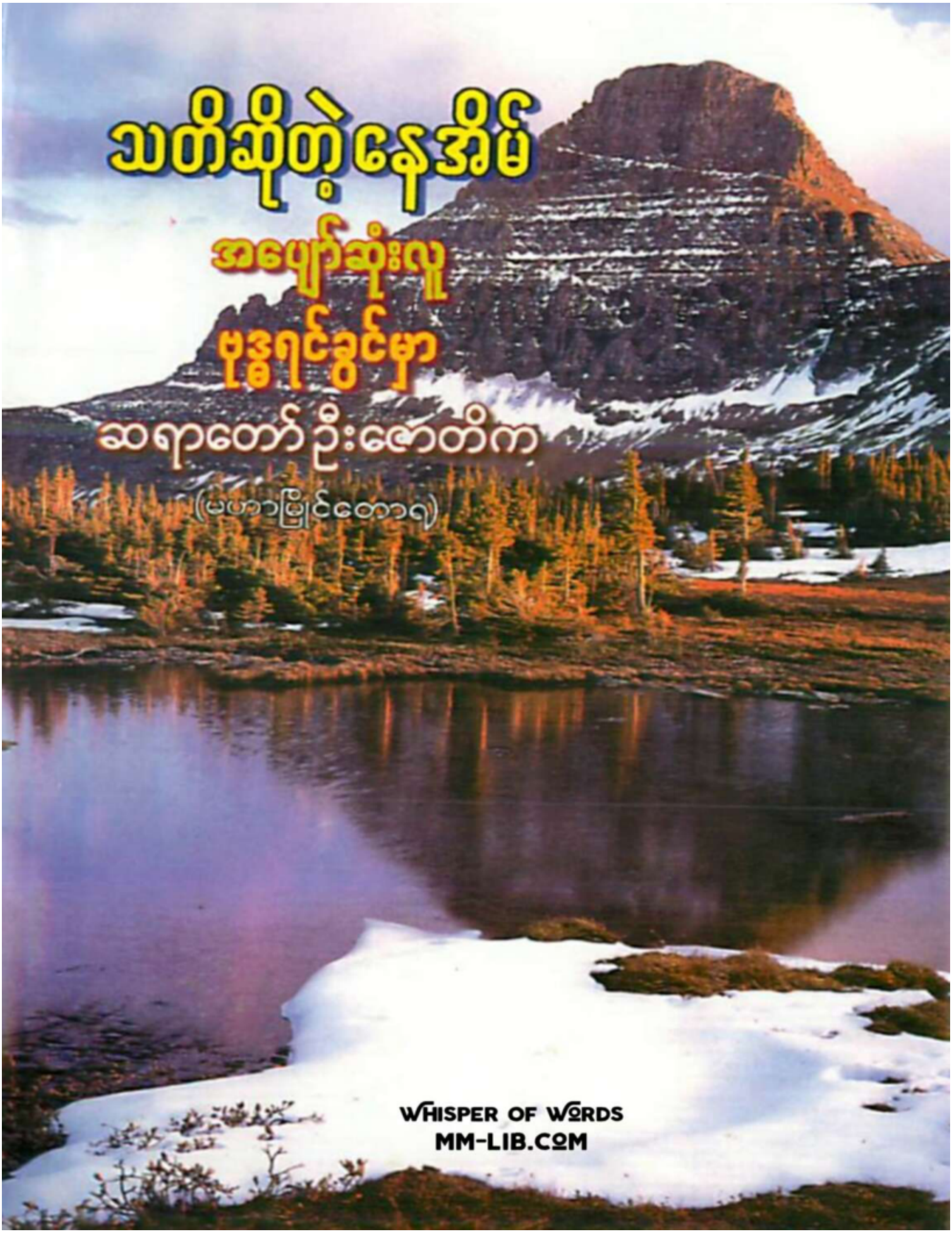

သတိဆိုတဲ့နေအိမ်
အပျော်ဆုံးလူ
ဗုဒ္ဓရင်ခွင်မှာ
ဆရာတော်ဦးဇောတိက
(မဟာမြိုင်တောရ)
WHISPER OF WORDS
MM-LIB.COM

သတိဆိုတဲ့နေအိမ်
အပျော်ဆုံးလူ
ဗုဒ္ဓရင်ခွင်မှာ

ဆရာတော် ဦးဇောတိက

အမှာစာ

သတိဆိုတာ စိတ်ရဲ့နေအိမ်ပါပဲ၊ သတိမရှိတဲ့စိတ်ဟာ အိမ် မရှိတဲ့လူလိုပဲ ကြုံရာခြေဦးတည့်ရာ လျှောက်သွားနေတတ်တယ်။ ကြုံရာမှာ နေတတ်တယ်။ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု၊ လုံခြုံမှု မရှိဘူး။ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိဘူး။

ဒီ"သတိဆိုတဲ့နေအိမ်"တရားကို ဟောပြီးပြီးခြင်းပဲ "စာအုပ် အဖြစ်နဲ့ ထုတ်ဝေဖို့ စီစဉ်ပါဘုရား"လို့ ဒကာ၊ ဒကာမများက လျှောက်ထားခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီလို လျှောက်ထားခဲ့ကြတဲ့ တပည့် များရဲ့ဆန္ဒ ပြည့်ပါပြီ။

စာအုပ်အဖြစ်နဲ့ဖတ်ရတဲ့အခါ ရပ်ချင်တဲ့နေရာမှာ ရပ်ပြီး တော့ စဉ်းစားဖို့ အချိန်ရတယ်လို့ ပြောကြတယ်။ စာအုပ်ကို သွားလေရာယူသွားပြီးတော့ အားတဲ့အချိန်မှာ ဆယ်မိနစ်ရရ၊ ဆယ့်ငါးမိနစ်ရရ ဖတ်နိုင်တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဆွေး နွေးတဲ့အခါမှာလည်း စာအုပ်ကိုဖွင့်ချပြီးတော့ အတူတူဖတ်ရင်း ဆွေးနွေးနိုင်တယ်. . . တဲ့။

"အပျော်ဆုံးလူ"ဆိုတဲ့ တရားကတော့ ရွှေဥမင်တောရဆရာ တော်ဘုရားက တပည့်တွေကို နားထောင်ဖို့ အများဆုံး ချီးမြှင့်ခဲ့ တဲ့တရား ဖြစ်ပါတယ်။ အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ ဘယ်သူလဲ...? ကိုယ်ကိုယ်တိုင် အပျော်ဆုံးလူ ဖြစ်ချင်သလား. . . ?

"ဗုဒ္ဓ၏ရင်ခွင်"မှာ တရားဟာ ဆရာတော်ရဲ့ တပည့် တစ်ယောက်က ရေးခဲ့တဲ့စာအုပ်ထဲကအကြောင်းအရာကို အခြေ ခံပြီး ဟောခဲ့တဲ့တရား ဖြစ်တယ်။

သူ့ဘဝမှာ အဆင်မပြေမှုတွေ ဒုက္ခတွေအများကြီးရှိလျက်နဲ့ ငြိမ်းငြိမ်းချမ်းချမ်းနေနိုင်တဲ့ တပည့်အတွက် အားရမိပါတယ်။ အားလုံးအဆင်ပြေနေမှ စိတ်ချမ်းသာမယ်ဆိုရင်တော့ ဒီတစ်သက် စိတ်ချမ်းသာဖို့ မလွယ်တော့ဘူး။ အဆင်မပြေမှုတွေရှိနေပါလျက် စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတတ်မှ တကယ်စိတ်ချမ်းသာအောင် နေ တတ်တဲ့သူဖြစ်မယ်။

စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်ကြပါစေ။

ဆရာတော်ဦးဇောတိက

သတိဆိုတဲ့ နေအိမ်

ဘုန်းကြီး က ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို စကား လက်ဆောင် ပေးချင်ပါတယ်။ စကားတစ်ခုရဲ့တန်ဖိုးဟာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ မရ ဘူး။ ပစ္စည်းဥစ္စာဆိုတာ တန်ဖိုးဖြတ်လို့ ရတယ်။ လူတစ်ယောက် ကို ခင်မင်လွန်းလို့ ပစ္စည်းဥစ္စာ လက်ဆောင်ပေးလိုက်တယ်ဆိုရင် ဒီပစ္စည်းဥစ္စာ အသုံးခံသလောက် သူ သုံးရပါတယ်။ ဒါပေမယ့် တစ်နေ့ကျတော့ ကုန်သွားမှာ၊ ပျက်စီးသွားမှာပါ။ စကားတစ်ခုရဲ့ တန်ဖိုးကျတော့ တန်ဖိုးဖြတ်လို့မရဘူး။ တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့လူကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ပြောလိုက်ခြင်းအားဖြင့် ဒီ စကားကို ကြားနာမှတ်သားပြီးတော့ အဖန်ဖန်တလဲလဲ ဆင်ခြင် နှလုံးသွင်းပြီးရင် သူ့အသိအမြင် တစ်မျိုးတစ်ဖုံ တိုးတက်လာတဲ့ အတွက်ကြောင့် သူ့ဘဝ တစ်မျိုးပိုပြီး အဆင်ပြေကောင်းမွန်လာ နိုင်ပါတယ်။ လက်တွေ့ကျင့်သုံးလို့ရတဲ့ အကြောင်းအရာမျိုးဆိုရင် လက်တွေ့ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် အတိုင်းမသိ အင်မတန်ကြီးမား တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရနိုင်ပါတယ်။

ဘုန်းကြီး ကိုယ်တိုင်ကလည်း စာပေတွေဖတ်ရင်းကနေ ဒီ စာပေတွေထဲကရတဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ပဲ တဖြည်းဖြည်း ကိုယ့်ဟာကိုယ် စဉ်းစားရင်း၊ တွေးခေါ်ရင်း၊ လုပ်ကြည့်ရင်းနဲ့ နက်နဲတဲ့အသိဉာဏ် တွေကို အထိုက်အလျောက် ကိုယ်ရနိုင်သလောက် ကိုယ်နဲ့ ထိုက် တန်သလောက် ရလာတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်း စာပေတွေဖတ်တဲ့အခါမှာ တန်ဖိုးရှိတဲ့စကားလေး တစ်ခွန်းနှစ်ခွန်း တွေ့ရလို့ရှိရင် အင်မတန်ကျေနပ်တယ်၊ အင်မတန်ဝမ်းသာတယ်။ တန်ဖိုးရှိတဲ့စကားကို ပြောလို့ရှိရင် ကြီးတဲ့သူက ပြောတာဖြစ်စေ၊ ငယ်တဲ့သူက ပြောတာဖြစ်စေ အမြဲမှတ်ထားလေ့ရှိတယ်။

စကားလုံးလေးတွေကို ပတ္တမြားလုံးလေးတွေလိုပဲ အင်မတန် သဘောကျတယ်။ နှစ်သက်တယ်။ ဒါကြောင့် ဒကာ၊ ဒကာမတွေ ကို စကားလုံးလေးတွေကို သုံးပြီးတော့ အသိဉာဏ်လက်ဆောင် ပေးချင်ပါတယ်။

အခုပြောချင်တဲ့ အကြောင်းအရာကတော့ တရားကဗျာလေး တစ်ပုဒ်ကို အခြေခံထားတာပါ။ ဒီဘုန်းကြီးက စာပေဖတ်တဲ့အခါ မှာ နည်းနည်းအတွေးအခေါ်ပါတဲ့စာပေ၊ တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ စာပေမျိုးကို ပိုပြီးတော့ ဦးစားပေးပြီး ဖတ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ် ဖတ်လို့ သိထားတာလေးအပေါ်မှာ အခြေခံပြီးတော့ အထပ်ထပ် အခါခါ နှလုံးသွင်းတယ်၊ ဆင်ခြင်တယ်၊ ကိုယ်တိုင် လက်တွေ့ စမ်းကြည့်တယ်။ ထို့အတူပဲ တခြား ကိုယ်နဲ့သိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ ဒကာ၊ ဒကာမတွေကိုလည်း ဒီလိုပဲဖြစ်စေချင်တယ်။ ဘုန်းကြီး.က တော့

ပြောရုံပဲပြောနိုင်ပါတယ်။ ကျန်တာကတော့ ဒကာ၊ ဒကာမ တွေ ကိုယ့်ဟာကိုယ် လုပ်ယူရမှာပဲ။

ဒီတရားဟာ ကဗျာလေးဖြစ်တဲ့အတွက်ကြောင့် စကားလုံး အင်မတန်ကျဉ်းတယ်၊ အဓိပ္ပါယ်ကတော့ အင်မတန်ကျယ်တယ်။ ဘုရားဟောတဲ့ ဂါထာတွေကလည်း ကဗျာတွေပါပဲနော်။ တချို့ ပါဠိဂါထာတွေက အင်မတန် အဓိပ္ပာယ်နက်နဲပါတယ်။ ဥပမာ-"အပ္ပမာဒေါ အမတံ ပဒံ"ဆိုတာ။ အပ္ပမာဒေါ - မမေ့မလျော့ခြင်း သည်၊ အမတံ - မသေခြင်း၏ (တစ်နည်းအားဖြင့်) နိဗ္ဗာန်၏၊ ပဒံ အကြောင်းပင်တည်း။ အင်မတန် စကားလုံးကျဉ်းတယ်နော်။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ဉာဏ်ရှိရင်ရှိသလောက် အကျယ်ချဲ့လို့ရတယ်။ ဘုန်းကြီး ကတော့ ဒီစကားလုံးရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို သိဖို့ကြိုးစားနေ တာ နှစ်ပေါင်းအတော်ကြာပြီ။ "ပမာဒေါ မစ္စုနော ပဒံ"ဆိုတာ။ ပမာဒေါ - မေ့လျော့ခြင်းသည်၊ မစ္စုနော - သေခြင်း၏၊ ပဒံ အကြောင်းပင်တည်း။ စကားလုံးတွေမှာ အင်မတန် နက်နဲကျယ် ပြန့်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေရှိတယ်။

"အပ္ပမတ္တာ နမီယန္တိ- မမေ့မလျော့သူတို့သည် မသေကုန်"။

"ယေ ပမတ္တာ ယထာမတာ- မေ့လျော့သူတို့သည် သေသူ တို့နှင့် တူကုန်၏။"

သတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ကို များများလုပ်လာတဲ့အခါကျမှ မေ့တိမေ့လျော့နေခြင်းသည် တကယ် အသက်မဝင်ဘူးဆိုတာ သိလာ တယ်။ သတိနဲ့နေတာ အင်မတန်အသက်ဝင်တယ်။ ကိုယ့်ဟာ ကိုယ် တကယ်ခံစားလို့ရတယ်နော်။ မေ့တိမေ့လျော့နေတဲ့လူဟာ တကယ်အသက်ဝင်တယ်၊ ရှင်သန်နေတယ်ဆိုတဲ့ ခံစားမှုမျိုး မရ နိုင်ဘူး။ သတိနဲ့ တကယ်မြဲအောင် ကြိုးစားပြီးတော့နေသွားလို့ ရှိရင် သတိမြဲလာလေလေ ဒီစကားရဲ့အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုသိလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားဟာ သုတမယ၊ စိန္တာမယ လောက်နဲ့တင် ရပ်ထားလို့ မရဘူး။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင်လည်း သုတမယ၊ စိန္တာမယလောက်နဲ့ရှိခဲ့တုန်းက ကိုယ့်ဟာကိုယ် တော်တော်သိပြီလို့ ထင်ခဲ့တာ၊ တရားအားထုတ်ကြည့်လာတဲ့ အခါမှာ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ် သိလာတဲ့အခါမှာ သုတမယ၊ စိန္တာ မယနဲ့ ဘာဝနာမယဉာဏ်ကြားမှာ ခြားနားမှု ဘယ်လောက်ကြီး ကျယ်သလဲဆိုတာ ပို သိရတယ်။

စာတွေ ဘယ်လောက်ဖတ်ဖတ် ရုပ်တရား နာမ်တရား ဆို တာကို စာဖတ်ရုံနဲ့ မသိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ်တိုင် တရားအားထုတ်ပြီး သတိ သမာဓိ ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါကျမှ ရုပ်တရား နာမ်တရား တို့ရဲ့သဘောကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြားသိတဲ့ နာမရူပပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ဆို တာကို သဘောပေါက်လာတယ်။

တစ်ဆင့်တက်ရရင် ရုပ်တရား နာမ်တရားတို့ရဲ့ အကြောင်းအကျိုးကိုသိတဲ့ ပစ္စယပရိဂ္ဂဟာဉာဏ် ဆိုတာကို သတိ၊ သမာဓိ ပိုကောင်းလာတဲ့အခါ သဘောပေါက်လာတယ်။ ပိုပြီး နက်နဲသိမ်မွေ့ပါတယ်။ သူ့ထက်တစ်ဆင့်ထပ် တက်ရရင် အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေးသုံးပါးကို နက်နက်နဲနဲသိတဲ့ သမ္မသနဉာဏ်ကို သဘောပေါက်လာပြန် တယ်။ ဒီနေရာမှာ ရှုမှတ်မှုနဲ့ ဆင်ခြင်မှု ရောနေတတ်တယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ် ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါမှာတော့ ဆင်ခြင်မှု မပါ တော့ဘဲ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ တိုက်ရိုက်ကြည့် ပြီး သိနေတဲ့ဉာဏ်ကို ရောက်တယ်။ ဒီဉာဏ်မျိုးကိုရောက်တဲ့ အခါမှ အနိစ္စဆိုတာ ဘယ်လိုမှ ပြောပြလို့ မဖြစ်နိုင်ပါလားဆိုတာ သဘောပေါက်သွားတယ်။ လူတိုင်းပြောနေတဲ့ “ဖြစ်ပြီးရင် ပျက် တာပဲ၊ မမြဲဘူး”ဆိုတာ အတွေးသက်သက်နဲ့ ပြောတာပါ။ တကယ့် ပရမတ္ထသဘာဝတွေဟာ စကားလုံးရဲ့နယ်ပယ်ကို လွန်နေတယ်။

လက်ကလေးနှစ်ဖက် ထိထားတဲ့အခါမှာ နွေးနေတာရှိတယ်၊ ပျော့နေတာရှိတယ်၊ လှုပ်နေတာရှိတယ်၊ အဲဒါကိုစကားနဲ့ဘယ်လို မှ ပြောလို့မရဘူး။ အဲဒီသဘောတွေကို ထိပြီးသိနေမှရတယ်။ ဒီလို ထိနေတာလေးမှာ လက်လည်း မပါ၊ ငါလည်း မပါ၊ ပုံသဏ္ဌာန် လည်း မပါဘဲနဲ့ နွေးတဲ့သဘောသက်သက်၊ ပျော့တဲ့သဘောသက် သက်၊ လှုပ်တဲ့သဘောသက်သက်ကို သိစေချင်တယ်။ တော်တော် ကြိုးစားယူရမယ်။ အဲဒါ စကားလုံးရဲ့နယ်ပယ်ကို လွန်သွားပြီ။ အင်မတန်ရိုးတဲ့ အောက်ဆုံးအဆင့်ဉာဏ်တောင်မှ စကားနဲ့ပြော လို့ မရတော့ဘူး။ ပြောချင်ရင် စကားလုံးအများကြီးကို လှည့်ပတ် သုံးပြီး ပြောရတယ်။ နားထောင်တဲ့သူကလည်း သူပြောတာကို သဘောပေါက်ဖို့ စကားလုံးတွေကို အဓိပ္ပာယ် ဖော်ယူရတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ဥပမာအမျိုးမျိုးသုံးပြီး ပြောရတယ်။ ကိုယ်ပြောပြ ချင်တဲ့ စကားလုံးရဲ့နယ်ပယ်ကိုလွန်နေတဲ့ အကြောင်းအရာကို တင်စားမှုအမျိုးမျိုး၊ ဥပမာအမျိုးမျိုး သုံးပြီး ပြောဖို့ ကြိုးစားရပါ တယ်။

အခုတရားကဗျာလေးကို ရေးတဲ့သူကလည်း သူပြောချင်တာ ကို တင်စားမှုတွေသုံးပြီး ပြောပြထားတယ်။ တတ်နိုင်သလောက် သဘောပေါက်အောင် ကြိုးစားစေချင်တယ်။ မှတ်သားထားပြီး ကိုယ်ဉာဏ်မီသလောက် စဉ်းစားစေချင်တယ်။ ဘုန်းကြီး အနေနဲ့ ကတော့ နည်းနည်းအကျယ်ချဲ့ပြီး ပြောသွားမှာပါ။ သို့သော် ဘုန်းကြီး ပြောတဲ့ အဓိပ္ပာယ်တွေဟာ အကုန်လုံးပြည့်စုံသွားပြီလို့ တော့ မဆိုနိုင်ပါဘူး။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ ဘုန်းကြီး က အကုန် လုံးကို သိတဲ့သူမှ မဟုတ်ဘဲ။ ဒကာ ဒကာမတွေက ဒါကိုအခြေခံ ပြီး ကိုယ့်ဉာဏ်ကိုအားကိုးပြီးတော့ အကျယ်ချဲ့စေချင်တယ်။

၁။I have no parents.

I make the heavens and earth my parents.

ငါ့မှာ မိဘမရှိပါဘူး။

ငါဟာ ကောင်းကင်နဲ့မြေကြီးကို မိဘသဖွယ် လုပ်ထားပါ တယ်။

ဒါဟာ လူတစ်ယောက် ပြောနေတဲ့စကား။ လူဆိုတာ သမုတိသစ္စာထဲမှာ ပါတယ်။ ပညတ်သဘောပါ။ သူ့မှာ အမေ အဖေ ရှိပါ တယ်။ အမေ အဖေမရှိဘဲ မွေးလာတဲ့လူရယ်လို့ မတွေ့ဖူးပါဘူး။ သို့သော် သူက တင်စားပြီးတော့ပြောတာ။ သူ့ကို မွေးဖွားပေးလိုက် တဲ့ အမေ အဖေပင် ရှိသော်လည်းပဲ သူက ဒီအမေ အဖေကို မဆိုလိုဘူး။ သူဆိုလိုတာက ကောင်းကင်နဲ့မြေကြီးကို မိဘသဖွယ် လုပ်ထားပါတယ်တဲ့။ ဒါလည်းတင်စားပြီးပြောတာပဲ။ ကောင်းကင် နဲ့ မြေကြီး (heavens and earth) ကို အကျဉ်းချုံ့လိုက်ရင် သဘာဝတရား (nature) ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်ပါတယ်။ သဘာဝတရားကို မိဘသဖွယ်လုပ်ထားပါတယ်။ ဒါလေးကို နည်း နည်းချဲ့ပြီးတော့ စဉ်းစားပါ။ မြန်မာမှာလည်း ဆိုရိုးစကားတစ်ခုရှိတယ်၊ မိဘအဖြစ် တင်စားပြီးသုံးထားတဲ့စကားပါ။ အဲဒါကတော့ “ကံသာလျှင် အမိ၊ ကံသာလျှင် အဖ” ဒီစကားကိုက အင်မတန် လေးနက်တယ်နော်။

နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားရင် ဘဝတွေ အများကြီးဖြစ်ခဲ့ပြီ၊ ဘဝ တွေများသလောက် မိဘတွေလည်း အများကြီးရှိခဲ့တယ်။ ဒီဘဝ မှာ ဒီအမေအဖေဟာ အင်မတန်ကျေးဇူးကြီးပါတယ်နော်။ အရင် ဘဝတွေမှာလည်း ကျေးဇူးကြီးတဲ့ အမေအဖေ အများကြီး ရှိခဲ့ပါ တယ်။ ဘယ်အမေအဖေကိုများ တစ်သံသရာလုံးအတွက် အမြဲ တမ်း မိဘလို့ပြောလို့ရသလဲ။ ပြောလို့မရဘူးနော်။ မိဘတွေ အမြဲ တမ်း ပြောင်းသွားနေတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ တော်ပြီးသား မိဘကိုပဲ မိဘပြန်တော်ရတာမျိုးလည်း ရှိတယ်။ ဒီရန်ကုန်မှာပဲ ဒကာကြီး တစ်ယောက် သေသွားပြီးမှ သူ့သားဆီမှာ သားပြန်ဖြစ်တယ်။ သူ့ ချွေးမကို အမေ ပြန်တော်ရတယ်။ သားကို အဖေပြန်တော်ရ တယ်။ စဉ်းစားကြည့်. . . ဘဝသံသရာကြီးဟာ ဘယ်လောက် ဆန်းကြယ်သလဲဆိုတာ။ ဘယ်လောက် နက်နဲပြီး ဘယ်လောက် အံ့သြစရာကောင်းသလဲနော်။ ဒီသဘောလေးတွေကို သိထားပြီဆို ရင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦးထားရမယ့် သဘောထားကို ပိုပြီးတော့ နူးညံ့ သွားစေတယ်။ ဘဝသံသရာကြီး ရှည်လွန်းလို့ မတော်စပ်ခဲ့ဖူးတဲ့ သူရယ်လို့ မရှိဘူးလို့ ဘုရားဟောထားတာ ရှိတယ်။

ဘဝသံသရာအမြင်ကို သိထားလို့ရှိရင် တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်ဆံတဲ့နေရာမှာ ပိုပြီးတော့ လေးစားမှုရှိတယ်၊ ပိုပြီးတော့ နူးညံ့မှုရှိတယ်၊ ပိုပြီးတော့ နားလည်နိုင် ခွင့်လွှတ်နိုင် တယ်၊ သည်းခံနိုင်တယ်။

တစ်ယောက်အကျိုးကို တစ်ယောက် ပို ပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်တယ်။ ဒီလိုသဘောမျိုးမရှိရင် အတ္တစွဲကြီး တယ်။ သူ၊ ငါ၊ အထက်၊ အောက် ခွဲခြားမှုတွေ အများကြီးရှိတယ်။ အထင်လည်းမကြီး၊ အထင်လည်းမသေးဘဲနဲ့ လေးစားမှုအပြည့်ရှိတဲ့ သဘောထားတွေဖြစ်လာအောင် ဘဝသံသရာဆိုတာကို ခံစားနိုင်အောင် လုပ်ပါ။ အရင်တုန်းက ဘုန်းကြီး နဲ့အတူ နေခဲ့ဖူးတဲ့ တပည့်လေးတစ်ယောက်ကလည်း အရင်ဘဝက မိန်းမဖြစ်ခဲ့ တယ်။ သားမဖွားနိုင်လို့ သေသွားတာ။ အခုဘဝတော့ ယောကျ်ား ဖြစ်နေတယ်။ ဒီလိုပဲ ယောကျ်ားတစ်လှည့်၊ မိန်းမတစ်လှည့် ဖြစ် တယ်နော်။ အရင်ဘဝတုန်းက ဒကာမကြီးတစ်ယောက်ဟာ သေ သွားပြီး သူ့မြစ်ပြန်ဖြစ်တယ်။ ယောကျ်ားလေးဖြစ်လာတယ်။ နည်း နည်းသိတတ်တဲ့အရွယ်ကျတော့ အရင်ဘဝတုန်းက ဒကာမကြီး ရဲ့ အမူအရာ၊ ပြောပုံဆိုပုံတွေအတိုင်း ပြုမူလာတယ်။ အရင်ဘဝ က လှူခဲ့တဲ့ အဆောက်အဦတွေ၊ ကျောင်းကန်တွေတွေ့ရင်လည်း မှတ်မိတယ်။ အရင်ဘဝက ဒကာမကြီးရဲ့ဓာတ်ပုံကိုပြရင် သူပဲလို့ ပြောတယ်။ အရင်ဘဝတုန်းက ဒကာမကြီးက ယောကျ်ားဘဝ သိပ် လိုချင်တယ်။ အဲဒါကြောင့် အခု သူ ယောကျ်ားဘဝရတာပဲ။ အဲဒီ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ ဘယ်လောက် စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းလဲ၊ ဘယ်လောက် အံ့ဩစရာကောင်းသလဲ၊ ဘယ်လောက်သံဝေဂ ယူစရာ ကောင်းသလဲ။ လူတွေကို ဘဝသံသရာအမြင်မျိုးရှိပြီး ဆက်ဆံပါ။

ဒီဘဝမှာ ဒီခန္ဓာကိုယ် ဒီရုပ်ရည်တွေရဲ့ အခြေခံကိုတော့ ဒီ အမေအဖေက ပေးတာပါ။ ဒီအမေအဖေဆီမှာ သားသမီးလာ ဖြစ်ဖို့ကျတော့ မိမိကံက ပေးတာ။ ပဋိသန္ဓေစိတ်ကို ကိုယ့်ကံက ပေးတာ၊ အမေ အဖေက မပေးနိုင်ဘူး။ ဘဝ ဘဝက ဒီအမေ အဖေနဲ့ အကြောင်းရေစက်ကတော့ ရှိခဲ့မှာပါနော်။ ကံဆိုတာ လည်း ကုသိုလ်ကံ၊ အကုသိုလ်ကံကို ပြောတာ။ ဘာမှန်းမသိတဲ့ ကိုယ့်ကို လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်နေတဲ့ တန်ခိုးတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။ မိမိပြုခဲ့တဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံပဲ။

ကိစ္စတစ်ခုကို ပြုတိုင်းပြုတိုင်း စိတ်ဆိုတာ ဖြစ်လာတာပဲ။ ဒီ စိတ်မှာ စေတနာဆိုတာပါတယ်။ ကောင်းတဲ့စေတနာပါတယ်၊ ဆိုး တဲ့စေတနာပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “ စေတနာဟံ ဘိက္ခဝေ ကမ္မံ ဝဒါမိ” လို့ ဟောတော်မူတယ်။ စေတနာကိုပင်လျှင် ကံလို့ ခေါ်ပါတယ်တဲ့။ ကိုယ့်စေတနာ၊ ကိုယ့်ကံကြောင့်ပဲ ဖြစ်လာကြ တာ။ စိတ်တစ်ခု ဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သူ့မှာ သတ္တိရှိတယ်။ ကောင်း တဲ့စိတ်ဖြစ်ဖြစ်၊ မကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်ဖြစ် သူ့မှာ သတ္တိရှိတယ်။ ဖြစ်တုန်းက ဖြစ်တဲ့စိတ်က ပျက်သွားပေမယ့် သူ့ရဲ့သတ္တိက ကိန်း သွားတယ်။ ကိန်းသွားတဲ့သတ္တိဟာ နောက်ထပ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ် အစဉ်မှာ တစ်နည်းတစ်ဖုံအားဖြင့် ပါနေတယ်။ တော်တော်နား လည်ဖို့ ခက်ခဲနက်နဲပါတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက “ကမ္မဝိပါကော အစိန္တေယျော”လို့ ဟောတော်မူတယ်။ “ကံ ကံ၏အကျိုးပေးကို

စဉ်းစားရုံဖြင့် မသိနိုင်”တဲ့။ စဉ်းစားနိုင်တဲ့အသိဉာဏ်ရဲ့ ဟိုဘက် ကို လွန်နေတယ်။ စဉ်းစားတဲ့အဆင့်ထက် ပိုမြင့်တဲ့ဉာဏ်မျိုးနဲ့မှ သိနိုင်တယ်။

ကိုယ်ပြုတဲ့ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံမှာလည်း ကုသိုလ် အကုသိုလ်သဘောတွေ ပါတယ်။ ကုသိုလ်ကံ အကုသိုလ်ကံဆို တာဟာ သဘာဝတရား ဖြစ်ပါတယ်။ သတ်မှတ်ချက်မဟုတ်ဘူး။ ဒီအချက်ကို နက်နက်နဲနဲ သဘောပေါက်စေချင်တယ်။ ကုသိုလ် လို့ သတ်မှတ်လိုက်တိုင်း ကုသိုလ်ဖြစ်မသွားဘူး။ အကုသိုလ်လို့ သတ်မှတ်လိုက်တိုင်း အကုသိုလ်ဖြစ်မသွားဘူး။ ဒါဟာ သဘာဝ တရားပဲ။ ဥပမာ-ရေတ်သီးကို ချိုတယ်လို့ သတ်မှတ်ရုံနဲ့ ငရုတ်သီး ရဲ့အရသာဟာ ချိုမသွားနိုင်ဘူး၊ စပ်တဲ့သဘာဝဟာ စပ်မှာပဲ။ ထို့ အတူပဲ၊ ကုသိုလ်ဆိုတာ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ရဲ့ သဘောသဘာဝ။ မြင့်မြတ်တဲ့သဘော၊ ချမ်းသာတဲ့အကျိုးကို ပေးတဲ့သဘော၊ သန့် ရှင်းတဲ့သဘော၊ ကြည်လင်တဲ့သဘောဖြစ်တယ်။ ကုသိုလ်ပြုနေ တုန်းမှာတောင် စိတ်က ချမ်းသာနေတယ်။ အကုသိုလ်ဆိုတာ ယုတ်ညံ့တယ်၊ သိမ်ဖျင်းတယ်၊ မသန့်ရှင်းဘူး၊ ပူလောင်တယ်၊ ဆင်းရဲတယ်၊ ဒုက္ခကိုဖြစ်စေတယ်၊ ဒုက္ခရဲ့အကြောင်းဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကိုကြည့်လိုက်လို့ ကြည်လင်သန့်ရှင်းအေးချမ်းနေရင် ကုသိုလ်ဖြစ်နေတယ်။ ဆင်းရဲတယ်၊ ပူလောင်တယ်၊ ကြမ်းတမ်း ခက်ထန်တယ်၊ ယုတ်ညံ့တဲ့သဘောရှိနေတယ်ဆိုရင် အကုသိုလ် ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ဘယ်သူ့ကိုမှ မမေးဘဲနဲ့ သိနိုင်တယ်။

အင်မတန် သိမ်မွေ့တဲ့ ကုသိုလ်၊ အကုသိုလ်ကိုတော့ ရုတ်တရက် ချက်ချင်း မမြင်နိုင်ပါဘူး။ သို့သော် သတိ၊ သမာဓိကောင်းလာရင်တော့ သိမ်မွေ့တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်၊ အကုသိုလ်စိတ် တွေကို မြင်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ ဒကာဒကာမတွေက မေးကြတယ်၊ “အရှင်ဘုရား- အရှင်ဘုရားက သိနေပါ သိနေပါနဲ့ အမြဲတမ်း ပြောတယ်၊ သိနေတာဟာ ဘယ်လိုလုပ် ကုသိုလ်ဖြစ်ပါသလဲ ဘုရား”တဲ့။ သူတို့ ရုတ်တရက်စဉ်းစားရတာ နည်းနည်းခက်နေ လိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် သိနေတဲ့အခါမှာ အဲဒီ လူရဲ့စိတ်မှာ တွေးနေတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ တည့်တည့်သိရိုး မှန်ရင် တွေးတယ်ဆိုတာ မရှိတော့ဘူး။ သိတဲ့အားကောင်းရင် သူ့စိတ်ထဲမှာ ပြင်းထန်တဲ့လောဘ မဖြစ်ဘူး။ တော်တော်ကြီး သိတဲ့အား ကောင်းသွားရင်တော့ လောဘလုံးလုံးမရှိတဲ့အထိ ဖြစ်နိုင် တယ်။ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ၊ ဥဒ္ဓစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ထိနမိဒ္ဓ၊ ဝိစိကိစ္ဆာတွေလည်း မရှိတော့ဘူး။ ကိလေသာတွေ အားလုံးကင်း နေတဲ့စိတ်ရဲ့ အရည်အသွေးဟာ ဘယ်လောက် ကောင်းနေမလဲ ဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ အင်မတန် ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ လင်းနေတာပဲ။ တရားကို ရေရှည်အားထုတ်တဲ့သူဆိုရင် ဒါကို ကောင်းကောင်း ခံစားလို့ရတယ်။ သိပြီးတော့နေတဲ့အခါ စိတ်က အားပြည့်နေတယ်၊ အသက်ဝင်နေတယ်၊ အင်မတန် ကြည်လင် အေးချမ်းနေတယ်။ မြင့်မြတ်လိုက်တာ၊

သန့်ရှင်းလိုက်တာဆိုတာ သိနေ တယ်နော်။

ကိလေသာတွေ ကင်းရှင်းနေတဲ့အခါမျိုးမှာ ဘုရားကို အာရုံ ပြုကြည့်ပါ၊ အဲဒီအခါကျမှ ဘုရားဆိုတာ ဘယ်လိုလဲဆိုတာ နည်း နည်း ရိပ်မိလိမ့်မယ်။ စာဖတ်ပြီးတော့ သိထားရုံနဲ့ ဘုရားဆိုတာ သိပြီလို့ ပြောဖို့မလွယ်ဘူး။ ဘုရားရဲ့စိတ်အခြေအနေကို ကိုယ် ကိုယ်တိုင် ကိလေသာ ကင်းရှင်းနေတဲ့အခါမှာ အာရုံပြုကြည့်မှ နည်းနည်း ရိပ်မိလာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ ဘုရားရဲ့စိတ်ကို နည်း နည်းလေးမှန်းပြီး အာရုံပြုလို့ရလို့ အင်မတန် ကြည်ညိုတဲ့စိတ် ဖြစ် တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ကိလေသာကင်းမှ ကိလေသာကင်းနေတာ ဘယ်လောက်မြင့်မြတ်သလဲဆိုတာ သိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် သိနေ တာဟာ ကုသိုလ်ဖြစ်နေတာပေါ့။ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ မသိနိုင်တာတွေ အင်ပတန် များပါတယ်။ ဒီတစ်ချက်ကို သိရင်တော့ ဘုရားကို အာရုံပြုလို့ရပြီ။ ဒီ ဘုန်းကြီး လည်း ကိုယ် တိုင် အဲဒီလို တစ်ခါတစ်ရံ ခံစားဖူးပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ တကယ် ကြည်လင်သန့်ရှင်းနေတဲ့အခါမှာ၊ ကိလေသာကင်းပြီး တော့ ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့အခါမှာ ငါတောင်မှ ဒီလောက် ချမ်းသာနေတာ၊ ဒီလောက်ကြည်လင်နေတာ ဘုရားရဲ့စိတ်က ဘယ်လောက်များ ကြည်လင်အေးချမ်း သန့်ရှင်းနေမလဲဆိုတာ နည်းနည်းလေး မှန်းလို့ရပါတယ်။ ဒီလိုနေရတာ အင်မတန် သက်သာပါတယ်။

ပဋိသန္ဓေစိတ် ဖြစ်ဖို့ရာ ကံအထောက်အပံ့ ရှိတယ်။ ကံဆို တာ သဘာဝတရား။ သတ်မှတ်ချက် မဟုတ်ဘူး။ အဖေဆီက ကလာပ်စည်းတစ်ခုနဲ့ အမေဆီက ကလာပ်စည်းတစ်ခု ပေါင်းစုံမိပြီး တစ်ခုတည်း ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ ပေါင်းဆုံပြီး ပြည့်စုံတဲ့ ကလာပ်စည်းတစ်ခု ပြန်ဖြစ်သွားတယ်။ ကလာပ်စည်းတွေ ထပ်ခါ ထပ်ခါ ပွားရတယ်။ ပွားဖို့ဆိုတာ အာဟာရလိုတယ်။ အာဟာရ မရှိဘဲ မပွားနိုင်ဘူး။ အာဟာရကလည်း သဘာဝတရားပဲ။ ပြီး တော့ အမေ့ဝမ်းထဲမှာ မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းတဲ့ဥတု ရှိရမယ်။ ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်းတရားတွေဟာ သဘာဝ တရားတွေပဲ။ ဘယ်သူမှ ကိုယ်လိုချင်သလိုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပြီး တော့ ယူလိုက်တာ မဟုတ်ဘူး။ ဘဝဆိုတာ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ဖြစ် အောင် လုပ်ယူလိုက်တာလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ဘူး၊ မိဘတွေ က လုပ်ပေးလိုက်သလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ဘူး။ သို့သော် ဒါ တွေအားလုံးမှာ ပတ်သက်ဆက်စပ်နေတဲ့အကြောင်းတော့ရှိတယ်။ တစ်ခုတည်းသော အကြောင်းကြောင့်ဖြစ်လာတာ မဟုတ်ဘူး။ အကြောင်းဆုံစည်းလို့ ဖြစ်လာတယ်။ အကြောင်းတရားတွေ အား လုံးဟာ သဘာဝတရားတွေပဲ။ ဒါကြောင့် သေသေချာချာ လေး လေးနက်နက် စဉ်းစားပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် "I have no parents, I make the heavens and earth my parents." ဆိုတာ အဓိပ္ပာယ် တော်တော်နက်နဲပါတယ်။

၂။I have no home.

I make awareness my home.

ငါ့မှာ အိမ်မရှိပါဘူး။

ငါဟာ သတိကို အိမ်လုပ်ပြီးတော့ နေပါတယ်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် အမိုး၊ အကာ၊ အခင်းရှိတဲ့ အဆောက် အဦထဲမှာ နေကြရစမြဲပါ။ ကောင်းသည်ဖြစ်စေ၊ ဆိုးသည်ဖြစ်စေ အမိုး၊ အကာ၊ အခင်းရှိတဲ့နေရာ တစ်နေရာကတော့ လိုတာပါပဲ။ သို့သော် သူပြောချင်တာက ဒီရုပ်ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လူအများ ဆောက်လုပ်ပြီးနေကြတဲ့ ရုပ်ဖြစ်တဲ့အိမ်ကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ အင်မတန် နက်နဲတဲ့ တရားသဘောကို ပြောချင်နေတာဆိုတော့ နာမ်တရားပိုင်းကို ဆိုလိုတာဖြစ်တယ်။ သူက သတိကို အိမ်လုပ် ပြီးနေပါတယ်တဲ့။ အင်မတန် နက်နဲတာနော်။ သတိမြဲအောင် လေ့ကျင့်တဲ့သူဆိုရင် ဒီစကားရဲ့ သိမ်မွေ့မှု၊ နက်နဲမှုနဲ့ အကျိုး သက်ရောက်မှုကို အများကြီး သိနိုင်တယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အိုးအိမ်မရှိတဲ့သူတွေဟာ ဘယ်လိုနေကြရ သလဲ။ ဟိုနေ ဒီနေ၊ အတည်တကျ မရှိဘူး။ ဘယ်နေရာမှ သူ့ အိမ်သူ့ရာလို့ ပြောလို့မရဘူးနော်။ ခြေသလုံးအိမ်တိုင် ဖြစ်နေ တယ်။ နေရာအတည်တကျ မရှိဘူး။ တစ်နေရာသွားနေလိုက် အကြောင်းတစ်ခုပေါ်ရင် နောက်တစ်နေရာရွှေ့လိုက်နဲ့ ဖြစ်နေ တယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိဘူး။ အန္တရာယ် အင်မတန်များပါတယ်။ သူ့မှာ ရာသီဥတုအန္တရာယ်၊ ပိုးမွှားအန္တရာယ်၊ လူဆိုးလူမိုက် အန္တရာယ်တွေ အများကြီး ရှိတယ်နော်။ အိုးအိမ်မရှိတဲ့လူဟာ ယောင်လည်လည် ခြေသလုံးအိမ်တိုင်ဖြစ်နေတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာမဲ့တယ်။ သတိမရှိတဲ့စိတ်ကလည်း ထို့အတူပဲ ဟိုရောက်ဒီရောက်နဲ့၊ ဂုဏ်သိက္ခာ မရှိဘူး။ မကောင်းတဲ့အာရုံ၊ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန စတဲ့ အကုသိုလ်အန္တရာယ်တွေ များတယ်။ သတိဆိုတဲ့အိမ်မှာ တကယ်နေလိုက်ပြီဆိုရင် လုံခြုံတယ်၊ စိတ်ချရတယ်၊ အန္တရာယ် ကင်းတယ်၊ တည်ကြည်ခံ့ညားမှု ရှိတယ်။ သတိဟာ စိတ်အတွက် အိမ်ပဲ။ သတိနဲ့မနေတဲ့လူရဲ့စိတ်မှာ အိမ်မရှိဘူး။ ရောက်ရာပေါက် ရာ လျှောက်သွားနေတာပဲ၊ ပေတေလေနေတဲ့ စိတ်ပဲ။

ဒါကြောင့် မနက်အိပ်ရာက နိုးတဲ့အချိန်ကစပြီး ညအိပ်ပျော် သွားတဲ့အချိန်ထိကြားထဲမှာ ကိုယ့်စိတ်ကို သတိဆိုတဲ့အိမ်မှာထား ပါ။

နိုးနိုးချင်း နိုးပြီဆိုတာကို သိတဲ့စိတ်ကလေး ဝင်လာပြီဆို တာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်းပဲ အာနာပါန အားထုတ်ပါ။ အသက် ကို ဝအောင်ရှူလိုက်လို့ရှိရင်

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အောက်ဆီဂျင် ပိုပြီး တော့ ရလာတယ်။ ဦးနှောက်ဟာ အောက်ဆီဂျင် အများကြီး လိုတယ်။ အိပ်ရာနိုးနိုးချင်း အိပ်ချင်မူးတူး ဖြစ်နေချိန်၊ မကြည် မလင်ဖြစ်နေချိန်မှာ အာနာပါနကို အားရပါးရ အားထုတ်လို့ရှိရင် အောက်ဆီဂျင် များလာတာနဲ့ပဲ သူ နည်းနည်းကြည်လာတယ်။ ဒါ့အပြင် သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီးတော့ အသက်ရှူလိုက်တဲ့အတွက် သတိရဲ့သတ္တိကြောင့်လည်းပဲ စိတ်က ပိုပြီးတော့ ကြည်လင်နိုး ကြားလာတယ်။ နှစ်ခုအကျိုးရတယ်။ အိပ်လျက်နဲ့ပဲ ခဏ အား ထုတ်ပြီးတော့ အိပ်ရာထဲမှာပဲ ထိုင်ပြီးတော့ ဆက်အားထုတ်ပါ။ မျက်နှာသစ်တာ နောက်မှ လုပ်ပါ။ နိုးနိုးချင်း၊ သိသိချင်း ပထမ ဦးဆုံး ဖြစ်လိုက်ရတဲ့စိတ်ဟာ သိနေတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါစေ။

သိနေတဲ့စိတ်ကို ဆက်ဆက်သွားအောင် သတိလေးနဲ့ ကြိုး စားပြီးတော့လုပ်လို့ အချိန်တော်တော်ကြာတဲ့အခါ ကြည်လင် သန့်ရှင်းအေးချမ်းပြီးတော့ တည်ငြိမ်တဲ့ ကုသိုလ်စိတ်လေးဖြစ်လာ ပါတယ်။ တစ်နေ့တာကို ကုသိုလ်စိတ်လေး၊ ဘာဝနာစိတ်လေးနဲ့ စလိုက်ရတာ အင်မတန် မင်္ဂလာရှိပါတယ်။ မျက်နှာမသစ်ရသေး တာ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ စိတ်က ပိုအရေးကြီးပါတယ်။

အဲဒီလို ခဏ တရားထိုင်ပြီးတော့မှ ခုတင်ပေါ်မှာ အိပ်တဲ့ လူဆိုရင် ခုတင်အောက်ကို အသာလေး ခြေထောက်ကိုချပြီး ခြေ ထောက်နဲ့ ကြမ်းပြင်ထိတာကို သိနေလိုက်ပါ။ မျက်နှာသစ်ဖို့သွား တာ၊ လှုပ်ရှားမှု၊ ထိမှု၊ သိမှုတွေ အားလုံးကို သတိလေးကပ် ထားပါ။ သိ သိပြီး လုပ်သွားပါ။ စကားလုံးသုံးပြီး မှတ်ဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ သိစရာအာရုံကို တိုက်ရိုက်သိနေဖို့က ပိုအရေးကြီးပါ တယ်။ ထိလိုက်တိုင်း ဘာမှ ပြောစရာမလိုဘူး၊ ဘာမှ ရွတ်နေ စရာမလိုဘူး၊ သိနေတယ်။ အဲဒီထိသိလေးကိုပဲ အခြေခံအားဖြင့် လုပ်စေချင်တယ်။ တရားအားထုတ်လို့ ပိုပြီး သတိ၊ သမာဓိတွေ ရင့်ကျက်ပြီး ပိုသိမ်မွေ့တဲ့ အာရုံတွေကို သိနိုင်တဲ့အဆင့် ရောက် ရင်တောင်မှ အာနာပါနနဲ့ ထိသိကို အခြေခံအနေနဲ့ ဘယ်တော့မှ လက်မလွှတ်သင့်ဘူး။

ပြီးရင် ဘုရားရှိခိုးမယ်၊ မေတ္တာပို့မယ်၊ ခဏတရားထိုင်မယ်။ တရားထိုင်ပြီးရင် စာရေးသောက်ရေးကိစ္စတွေလည်း လုပ်ရဦး မယ်။ ဒါလေးကိုလည်း ရသလောက် သတိလေး ကပ် ကပ်ပြီး တော့ လုပ်ပါ။ ကျဲချင်ကျဲပါစေ။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ နည်းနည်းလေး သိနေရင်တောင် အင်မတန် အကျိုးများပါတယ်။ ဒီလိုသတိလေး နည်းနည်းပါအောင် တစ်နေ့တာလုံး နေခဲ့လို့ရှိရင် တဖြည်းဖြည်း ကြာတဲ့အခါမှာ စိတ်အင်အားတက်လာတယ်။ စိတ်အင်အား တက်လာမှ အေးအေးဆေးဆေး တရားထိုင်လိုက်ရင် သိပ်မကြာ ဘူး၊ (ငါးမိနစ်လောက်အတွင်း) စိတ်က တော်တော် စုစည်းပြီး တော့ ငြိမ်သွားတယ်။ သမာဓိ ရလွယ်တယ်။

စားရေးသောက်ရေးကိစ္စတွေ လုပ်ပြီးပြီဆိုရင် အပြင်သွား စရာကိစ္စတွေရှိမယ်၊ ရုံးသွားစရာရှိမယ်၊ တာဝန်တွေရှိမယ်။ ကိုယ့် ကားကိုယ် မောင်းသွားရမယ်ဆိုရင် ကားတံခါးဖွင့်တယ်၊ ထိုင် လိုက်တယ်၊ ကားတံခါးပြန်ပိတ်တယ်၊ ကားသော့ကို သော့ပေါက် ထဲ ထည့်လိုက်တယ်၊ စက်နှိုးလိုက်တယ်၊ အင်ဂျင်စက်သံ မြည် တာကို သိတယ်၊ အင်ဂျင်လှုပ်ခါနေတာကို သိတယ်၊ ပြီးရင် ကား မောင်းပြီး ထွက်သွားတယ်။ ဒါတွေကို ရသလောက် နည်းနည်း လေးပဲဖြစ်ဖြစ် သတိလေးနဲ့ သိနေပါ။ မခက်ပါဘူးနော်။ ကြိုးစား ကြည့်ပါ။ လမ်းမှာလည်း တွေ့ရကြုံရသမျှကို သတိလေးနဲ့ သိနေ ပါ။ စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ မောင်းပါ။ မီးပွိုင့်ကျရင် ရပ်နေရတုန်း စိတ် အေးအေးထားပြီး စိတ်ကို လျှော့ထားပါ။

အခုခေတ် လူတွေက အလုပ်အင်မတန် များလွန်းလို့ မနက် နိုးနိုးချင်းပဲ လူက အမြဲ ယောက်ယက်ခတ်နေတယ်။ စိတ်က မအေးချမ်းဘူး၊ စိတ်ထဲမှာ တင်းကျပ်မှုတွေရှိနေတယ်။ အဲဒီတင်း ကျပ်မှုက အင်မတန် ကြောက်ဖို့ကောင်းတယ်။ အဲဒါကို အမြဲ တမ်း သတိထားပြီး လျှော့ချထားဖို့ လိုပါတယ်။ တင်းကျပ်မှု (ten-sion)များရင် အင်မတန်အားကုန်တယ်။ သတိလေးနဲ့ ရုံးကိုသွား မယ်။ ရုံးမှာ လုပ်စရာမှန်သမျှအားလုံးကို သတိလေးနဲ့ လုပ်မယ်။ ငါးစက္ကန့်ပဲသိသိ သိနေပါ့။ လူတွေဟာ နည်းနည်းဆိုရင် မထူးပါဘူး၊ လုပ်နေလို့ အကျိုးမထူးဘူးလို့ထင်ပြီး ပစ်လိုက်ချင်တယ်။ ဒီ လိုမဟုတ်ပါဘူး၊ ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ရေရှည်လုပ်လာရင် သိလိမ့် မယ်။ တစ်ချက်လောက်ကလေး စိတ်ကို သိသိပြီးတော့ နေတာနဲ့ တင်ပဲ နည်းနည်း စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရှိတယ်။ စိတ်ထဲမှာ ညီမျှမှု ညီ ညွတ်မှုရှိတယ်။ ဒီကြားထဲက အဆင်မပြေတာတစ်ခုရှိလို့ ဒေါသ ဖြစ်လိုက်တယ်ဆိုရင် သိလိုက်ပါ။ စောစောထဲက သတိလေး နည်း နည်းရှိနေတဲ့သူဟာ ဒေါသဖြစ်လိုက်ရင် သူ သိလိုက်တယ်။ အကြီး အကျယ် ပေါက်ကွဲတဲ့အဆင့်ကို မရောက်တော့ဘူး။

ဒီဒေါသရဲ့သဘာဝဟာ ပထမတစ်ခါဖြစ်တဲ့အခါ သူ မပေါက် ကွဲသေးဘူး၊ နည်းနည်းလေး ထိန်းထားနိုင်တယ်။ နောက်တစ်ခု မကျေနပ်စရာတွေ့ရင် သူ့ဒေါသက နည်းနည်းလေးပိုကြီးသွားပြီ။ ဒါပေမယ့် ထိန်းထားပြန်သေးတယ်။ နောက်တစ်ခု ထပ်တွေ့ တယ်၊ သူ့ဒေါသ နည်းနည်းထပ်ကြီးသွားပြီ။ ထိန်းထားပြန်သေး တယ်။ နောက်ဆုံးကျရင် ဘာမှ မဖြစ်လောက်တဲ့ကိစ္စလေးနဲ့ သူ မခံနိုင်တော့ဘဲ ဝုန်းဆိုပေါက်ကွဲတော့တာပဲနော်။ အဲဒီတော့ မကျေနပ်မှု အခံခံတတ် (Recidual Frustration) ရှိနေရင် တစ်ခုခုဖြစ်တိုင်း သူ့အခံခံတတ်ကလေးက ကြီးကြီးလာတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ အဲဒီအခံဖြစ်နေတဲ့ ဒေါမနသ မကျေ နပ်မှုလေးကို သိနေပြီး ရှုမှတ်နေရင် သူ ပြေသွားတယ်။ ဒေါသရဲ့ သဘာဝက သူ့အကြောင်း ကောင်းကောင်းသိသွားရင် သူ အစွမ်း မပြနိုင်တော့ဘူး။

အခုလို အမြဲတမ်း ဒေါသကို ဖြေထားနိုင်တဲ့လူဟာ တော်ရုံ တန်ရုံ စိတ်ဆိုးစရာတွေ့ပေမယ့် ပေါက်ကွဲတဲ့အဆင့်ကို မရောက်တော့ဘူး။ အဲဒီလို မပေါက်ကွဲတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ သက် သာမှုရှိတယ်။ တစ်ဖက်သားမှာလည်း ကိုယ့်ကြောင့် စိတ်ဆင်းရဲမှု မဖြစ်ဘူး။ လုပ်ရမယ့်ကိစ္စကိုလည်း စိတ်အေးအေးနဲ့ သတိနဲ့ဉာဏ် နဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ လုပ်လိုက်ရတဲ့အတွက်ကြောင့် အကောင်းဆုံး အရည်အသွေးတွေ ထွက်နေတယ်။ ပိုပြီးတော့ အဆင်ပြေတယ်။ ဒီလို တစ်နေ့တာလုံး သတိနဲ့နေတဲ့လူဟာ သတိဆိုတဲ့ အိမ်မှာ နေတယ်လို့ ခေါ်နိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် I make awareness my home. ဆိုတဲ့စကားကို တကယ်လက်တွေ့လုပ်ကြည့်မှ သိတယ်။ စိတ်ကိုသိနေတဲ့အခါ အင်မတန် ဣန္ဒြေရတာ။

၃။ I have no life or death.

I make the tides of breathing my life and death.

ငါ့မှာ မွေးဖွားခြင်း သေဆုံးခြင်းဆိုတာ မရှိပါဘူး။ ထွက်လေ ဝင်လေကိုပဲ မွေးဖွားခြင်း သေဆုံးခြင်းလို့ သဘောထားပါတယ်။

ဒီခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ တစ်ဘဝ တစ်ခါ မွေးလာတယ်၊ ကြီး လာတယ်၊ အိုမင်းလာတယ်၊ ပြီးတော့ သေသွားတယ်။ ဒါက တော်တော်လေး ရုပ်ပိုင်းဆန်တဲ့ အကြမ်းစားသဘောနော်။ သူက ဒီအကြမ်းစား မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းကို ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ သိမ်မွေ့တဲ့ နာမ်တရားဆန်တဲ့ မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းကို ပြော ချင်တာ။ အာနာပါန အားထုတ်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆိုတော့ ဒီအသက် ရှူနေတာကိုပဲ ဒီရေတက်သလို အတက်အကျအနေနဲ့ တင်စားပြီး ပြောတာ။ အသက်ရှူလိုက်တဲ့အခါ ဒီရေတက်သလို၊ ပြန်ထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဒီရေကျသွားပါတယ်။ ဒါလေးကိုပဲ အာရုံပြုပြီး တော့ နှလုံးသွင်းနေတဲ့အခါမှာ မွေးဖွားခြင်း သေဆုံးခြင်းကို အာရုံပြုလို့ ရတယ်နော်။

သေခြင်းတရားနဲ့ပက်သက်ပြီးတော့ နှလုံးသွင်းကြဖို့ မြတ်စွာ ဘုရားက ဟောတဲ့အခါမှာ ရဟန်းတွေကလည်းပဲ သေခြင်းတရား ကို နှလုံးသွင်းကြ၊ ဆင်ခြင်ကြတယ်။ မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်း တွေ၊ တပည့်တွေကို ပြန်တွေ့တဲ့အခါမှာ တရားစစ်တဲ့ သဘော မျိုးနဲ့ မေးတယ်- "ချစ်သားတို့ သေခြင်းတရားကို နှလုံးသွင်းကြ ရဲ့လား"ဆိုတော့ "နှလုံးသွင်းပါတယ်ဘုရား"တဲ့။ "ဘယ်လိုများ နှလုံးသွင်းကြသလဲ"လို့ မေးတော့ တစ်ပါးကတော့ "တပည့်တော် တော့ ငါ တစ်နေ့တာလောက် အသက်ရှည်ရဦးမယ်ဆိုရင် အင်မတန် ကောင်းမှာပဲ၊ ဒီတစ်နေ့တာအတွင်းမှာ တရား နှလုံး သွင်းပြီး နေမယ်"လို့ သူ ဆင်ခြင်ပါတယ်တဲ့။ နောက်တစ်ပါးက လည်း "တပည့်တော်ကတော့ ဆွမ်းတစ်လုပ် စားရတဲ့အချိန် လောက် အသက်ရှည်ရဦးမည်ဆိုရင် ကောင်းမှာပဲလို့ နှလုံးသွင်း ပါတယ်"တဲ့။ ဆွမ်းတစ်လုပ်စာအချိန်လေးထက် ပိုပြီး အသက်ရှင် ဖို့ မျှော်လင့်ချက်မထားဘူးဆိုတဲ့ သဘောပဲ။ နောက်တစ်ပါးက "တပည့်တော်ကတော့ တစ်ကြိမ် အသက်ရှူရုံလောက်ကလေး အသက်ရှင်ရဦးမယ်ဆိုရင် ကောင်းမှာပဲ၊ ဒီအချိန်လေးမှာ တရား နှလုံးသွင်းပြီးတော့ နေမယ်"ဆိုပြီး ပြောတယ်။ သူက တစ်ကြိမ် အသက်ရှူဖို့ အချိန်လေးထက်ပိုပြီး အသက်ရှင်ဖို့ မမျှော်လင့်ဘူး။ သေခြင်းတရားကို သိပ်နီးကပ်တယ်လို့ သိတယ်ဆိုတဲ့ သဘော ပေါ့။

မြန်မာစကားပုံတစ်ခုလည်း ရှိပါတယ်၊ "ကွေးသောလက် မဆန့်ခင်၊ ဆန့်သောလက် မကွေးခင်"ဆိုတာ။ ချက်ချင်း သေ သွားနိုင်တယ်ဆိုတာ သတိပေးတာပါ။ အဲဒီလို သေခြင်းတရားကို အင်မတန် နီးနီးကပ်ကပ်

နှလုံးသွင်းတဲ့သူအဖို့ အချိန်ဖြုန်းဖို့ဆို တာ မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။ တကယ် အချိန်မရွေး သေနိုင်တယ်ဆို တာ သိရင် အချိန်မဖြုန်းတော့ဘူး။

ဘုန်းကြီး ကိုယ်တိုင်လည်း သုံးကြိမ်လောက် သေဖို့ နီးခဲ့ဖူး တယ်။ တစ်ကြိမ်ကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို သေဖို့ သေချာပြီလို့ တောင် ထင်တယ်။ သိပ်ပင်ပန်းနေတယ်၊ နည်းနည်းလေး မခံနိုင် တဲ့အဆင့်ကိုရောက်သွားပြီဆိုရင်တော့ သေမယ်ဆိုတာကို သိနေ တယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် သတိလေးနဲ့ အများကြီး ထိန်း ပြီးတော့ ထားရတယ်။ ဒီသတိလေးနဲ့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ထိန်းထား နိုင်လို့ မသေခဲ့တာလို့ ယုံကြည်တယ်။ အကယ်၍သာ သတိလေး နဲ့စိတ်ကို အေးချမ်းအောင် ထိန်းမထားနိုင်လို့ရှိရင် စိတ်က မခံ နိုင်တဲ့အဆင့်တစ်ခုကို ရောက်ပြီးတော့ သေသွားနိုင်တယ်လို့ထင် တယ်။

ဒီစိတ်နဲ့ ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့က အလုပ်ကိုတွဲပြီးတော့ လုပ်နေ တာ။ စိတ်ကမခံနိုင်ရင် ခန္ဓာကိုယ်ကို သူက တစ်ခုခု တော်တော့ ဆိုတဲ့ သဘောမျိုး လုပ်လိုက်ချင်တယ်၊ လုပ်တတ်တယ်။ အဲဒီလို သေခါနီးတဲ့အခါမှာ အရင်တုန်းက လုပ်ခဲ့တဲ့ကိစ္စတွေ ပြန်တွေး ကြည့်တော့ အားလုံးကို ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်တယ်။ ဘာမှ မဖြစ်လောက်တဲ့ကိစ္စလေးတွေနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် စွပ် စွဲခဲ့တယ်၊ မုန်းခဲ့တယ်၊ ရန်ဖြစ်ခဲ့တယ်၊ မခေါ်နိုင်မပြောနိုင် အကြီးအကျယ် စိတ်ဆင်းရဲခဲ့တယ်။ လူအများ အထင်ကြီးအောင်၊ ဂုဏ် ရှိအောင်ဆိုပြီးတော့ ဘဝရဲ့ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန် တော် တော်များများ နှစ်ပေါင်းများစွာကိုပေးခဲ့တယ်။ လူများအထင်ကြီး မယ့်အလုပ်မျိုး လုပ်ခဲ့တယ်။ စားဝတ်နေရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လည်း ကောင်းကောင်းစားရဖို့၊ ကောင်းကောင်းနေရဖို့၊ ကောင်း ကောင်းဝတ်ရဖို့ လုပ်ခဲ့တယ်။ စားဝတ်နေရေးဟာ အခြေခံအနေ နဲ့ လိုအပ်တာအမှန်ပဲ။ ဒါပေမယ့် ဘဝမှာ ဒါတွေဟာ အရေးကြီး ဆုံး အလုပ်တွေလား။

သေခါနီးကျမှ စဉ်းစားမိတယ်- "ငါ့ဘဝဟာ တကယ်တော့ သူများအတွက် နေခဲ့တာပါ"။ လူတွေကတော့ ကိုယ့်ဘဝကိုကိုယ့် အတွက် ကိုယ်နေတယ်လို့ ထင်ကြတယ်။ အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့ ဒီလို ပဲ တွေးကြမှာပါပဲ။ ဘယ်လောက်ပဲ အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့တွေးတွေး လူတွေဟာ ကိုယ့်ဘဝကို ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်နေတာ မဟုတ်ပါ ဘူး။ သူများအတွက် နေပေးနေတာပါ။ ဆိုလိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်က သူများအထင်ကြီးအောင် နေကြတာပါ။ သူများ ကျေနပ်အောင် နေကြတာပါ။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သေခါနီးမှာ ပြန်စဉ်းစားတဲ့အခါ မှာမှ အဲဒါကို အင်မတန် ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ကွက်ကွက်ကွင်း ကွင်း မြင်လာတယ်။

သတိနဲ့ဉာဏ်နဲ့ နေတတ်တဲ့လူဆိုရင် သေခါနီးမှာ ဘဝကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက်သိနိုင်တယ်။ သေခါနီးမှာ အသိဉာဏ်တစ်မျိုး ပြောင်းသွားတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။ စောစော ကတည်းက တရားအားထုတ်တဲ့

အလေ့အကျင့်ရှိခဲ့ရင် ပိုပြီးတော့ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ပြန်သုံးသပ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ဘယ်အလုပ်ဟာ အရေးကြီးဆုံးလဲဆိုတာ မြင်နိုင်တယ်။ ရှင်းနေတယ်။ ငါအရေးကြီးတယ်ထင်ပြီး လုပ်ခဲ့တဲ့ အလုပ်တွေဟာ အမှန်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ အထင်ကြီးမှု ရဖို့ပဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းကြီး သိလာ တယ်။ တကယ် အဓိကအကျဆုံးအလုပ်က ဘာလဲဆိုတော့ “အသိဉာဏ်”လို့ အဖြေထွက်လာတယ်။ ဘဝဖြစ်လာတာဟာ အသိဉာဏ် ရဖို့။ အသိဉာဏ်ရဖို့ ဆိုရင် စိတ်ဓာတ်မြင့်မားမှု၊ စိတ် ဓာတ်မြင့်မြတ်မှုရှိမှ ဖြစ်နိုင်မယ်။ အသိဉာဏ်မြင့်မားမှုနဲ့ စိတ် ဓာတ်မြင့်မြတ်မှုဟာ တွဲနေတယ်။ ဥပမာအနေနဲ့ ပြောရရင် စား ဝတ်နေရေးဟာ အဆောက်အဦရဲ့ အုတ်မြစ်နဲ့ တူတယ်။ အသိဉာဏ်မြင့်မားမှုနဲ့ စိတ်ဓာတ်မြင့်မားမှုဟာ အမိုးနှစ်ဖက်နဲ့တူတယ်။

ငါဟာ အသိဉာဏ်ရှာဖို့အတွက် ဘယ်လောက် အချိန် ပေးခဲ့လဲ။

ကျောင်းတွေ နေခဲ့တယ်၊ တက္ကသိုလ်တွေ နေခဲ့တယ်။ ဒါပေ မယ့် ဒါဟာ စားဝတ်နေရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်မယ့် အလုပ်အကိုင်တစ်ခု ရအောင် ပညာသင်ခဲ့တာပဲ။ အဲဒါဟာ အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ် မဟုတ်သေးဘူး။ သိပ္ပံပညာရပ်တွေ၊ နည်းပညာဆိုင်ရာပညာ၊ စာရင်းအင်းပညာ စတာတွေဟာ အသိဉာဏ် မဟုတ်ဘူး။ အလေးနက်ဆုံး အသိဉာဏ်က ဘဝနဲ့ ပတ် သက်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ။ အဲဒီ ဘဝနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အသိဉာဏ် ရ ဖို့ကိုတော့ သိပ်အချိန်မပေးနိုင်ကြဘူး။ ဒီလိုပဲနေသွားရင် သေခါ နီးတဲ့အခါမှာ ငါ တစ်သက်လုံး အပေါ်ယံလေးရုပ်ပြီးနေသွားတာ ပဲဆိုပြီး ယူကျုံးမရ ဖြစ်ရလိမ့်မယ်။ အကယ်၍များ ငါ မသေရင် ငါ တကယ်တန်ဖိုးအရှိဆုံး အလုပ်ကို လုပ်မယ်လို့ တွေးမိတတ် တယ်။

ငယ်ငယ်က ဖတ်ဖူးတဲ့ စာပေထဲမှာ Read the best book first or you will not have another chance to read it at all. ဆိုတာ မှတ်သားထားဖူးတယ်။ “အကောင်းဆုံးစာအုပ်ကို အရင်ဆုံးဖတ်ပါ၊ သို့မဟုတ်ရင် အဲဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ဖို့ အခွင့်အရေး နောက်ထပ်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး”တဲ့၊ အဲဒီစကားလုံးရဲ့ ဆင့်ပွား အဓိပ္ပာယ်ဖြစ်တဲ့ “အရေးအကြီးဆုံး အလုပ်ကို အရင်လုပ်ပါ၊ သို့မဟုတ်ရင်တော့ အဲဒီအလုပ်ကိုလုပ်ဖို့ရာ အချိန်ရမှာ မဟုတ် တော့ဘူး”ဆိုရင် အဓိပ္ပာယ်ကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် သဘောပေါက်သွားလိမ့်မယ် ထင်ပါတယ်။

အရေးအကြီးဆုံးအလုပ်ကို လုပ်ရမှာဆိုတော့ တခြားအလုပ် တွေ ပစ်ထားရမှာလားဆိုတော့ အဲဒီလိုလည်း မရပြန်ဘူးနော်။ လူ့ လောက လူ့အသိုင်းအဝိုင်းမှာ နေတဲ့လူတွေဆိုတော့ စားဝတ်နေ ရေးကိစ္စ၊ သားရေးသမီးရေးကိစ္စ၊ စားရေးသောက်ရေးကိစ္စ၊ လူမှု ရေးကိစ္စ၊ တိုင်းရေးပြည်ရေးကိစ္စ၊ ဘာသာရေးကိစ္စတွေ အင်မတန် များပါတယ်။ ဒါတွေကို လုပ်နေရင်းကပဲ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ရ သလောက်အချိန်ကို မရမက

ရအောင်ယူပြီးတော့ လေးနက်တဲ့၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရဖို့ကို လုပ်ရဦးမှာပဲ။ မလုပ်လို့ကို မဖြစ် ဘူး။ တချို့ကိစ္စတွေ၊ တချို့အခြေအနေတွေမှာ ဒီစားဝတ်နေရေး၊ သွားရေးလာရေး စတဲ့ကိစ္စတွေကို သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ သတိလေး ဉာဏ်လေးနဲ့ လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီထဲက အသိဉာဏ် တွေရတယ်။ ဒါတွေကို လုပ်သွားရင်းနဲ့ပဲ အသိဉာဏ်တွေ အများ ကြီး တိုးလာနိုင်ပါတယ်။ လောကဓံတရားတွေ အမျိုးမျိုးကို ကြုံ တွေ့နေတုန်းမှာပဲ အဲဒီလောကဓံတရားတွေကို သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပြီး သုံးသပ်ပြီး အဲဒီထဲကပဲ အသိဉာဏ်တွေ အများကြီး ထုတ်ယူလို့ရတယ်။

ဘဝထဲမှာ ပညာယူစရာတွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အရင် ပြောခဲ့ဖူးတဲ့ ဘဝဆိုတဲ့ကျောင်း တရားထဲမှာ You will learn lessons. You are enrolled in a full time informal school called life.

သင်ဟာ ပညာတွေ အများကြီးကို ရှာရလိမ့်မယ်။ သင်ဟာ ဘဝလို့ခေါ်တဲ့ စာသင်ခန်းမရှိ၊ စာအုပ်မရှိတဲ့ အချိန်ပြည့်ကျောင်း ကြီးမှာ စာရင်းသွင်းထားပြီးပြီ။

ဘဝတစ်ခုလုံးဟာ ကျောင်းပဲ။ မွေးတဲ့အချိန်ကစပြီး သေ သည့်အချိန်ထိဟာ ကျောင်းနေနေတာပါ။ ဒီဘဝမှာ တွေ့ကြုံရ သမျှ ကိစ္စတွေနဲ့ မြင်သမျှ၊ ကြားသမျှ ကောင်းတာရော၊ ဆိုးတာ ရော တစ်ခုမှမကျန် အားလုံးဟာ သင်ခန်းစာချည်းပဲ။ ယူတတ် ရင် ပညာနဲ့အသိဉာဏ် ရတယ်။ ယူတတ်ဖို့ဆိုတာလည်း သတိရှိမှ ဖြစ်မယ်။ မေ့တိမေ့လျော့နေရင်တော့ ပညာမရဘူး၊ အသိဉာဏ်လည်း မရဘူး။

ကလေးတွေ ကျောင်းကို သွားကြတယ်၊ စာသင်ခန်းမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် တွေးချင်ရာတွေး၊ ငေးချင်ရာ ငေး နေမယ်ဆိုရင် ဆရာတွေသင်လိုက်တာ ကောင်းကောင်း မကြား လိုက်ဘူး၊ သဘောမပေါက်ဘူး၊ နားမလည်ဘူး၊ မမှတ်မိဘူး၊ သူ ပညာ မရလိုက်ဘူး။ အဲဒီလိုပဲ ဘဝထဲမှာ ငေးတိငေးမောနဲ့ စိတ်ကူးယဉ်တွေနဲ့ နေသွားကြတော့ လောကဓံတရားအမျိုးမျိုးကို ကြုံ ရပေမယ့် အဲဒီထဲက သင်ခန်းစာ မရလိုက်ကြဘူး။ သင်ခန်းစာ များများ ရချင်ရင် သတိနဲ့ အမြဲနေတဲ့ အကျင့်များများရှိမှ ဖြစ် မယ်။ အမြဲတမ်း သိသိပြီးတော့နေမှဖြစ်မယ်။

မြင်လိုက်ရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ၊ ကြားလိုက် ရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲ၊ တစ်ခုခုကို စဉ်းစားမိရင် စိတ်ထဲမှာ ဘယ်လိုဖြစ်လာသလဲဆိုတာ သေသေချာချာ သတိလေးကပ်ပြီးကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်နော်။ ရုတ်တရက် ဒီလိုပြော လိုက်တော့ ငါလုပ်လို့မရပါဘူးလို့ တွေးလိမ့်မယ်။ ခဏနဲ့တော့မရ ဘူး၊ ဖြည်းဖြည်းလေ့ကျင့်သွားပါ။ ရေရှည်လုပ်လာရင် တဖြည်း ဖြည်း နည်းနည်းချင်း နည်းနည်းချင်း လုပ်တတ်လာတယ်။ လွယ် ပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ သတိနဲ့နေဖို့ တွေ့တိုင်းတွေ့တိုင်း

အားပေးတိုက် တွန်းခဲ့လို့ တချို့ဒကာ၊ ဒကာမတွေက ကြိုးစားကြတယ်။ တချို့ဆိုရင် လေး၊ ငါးနှစ်လောက် ကြာပြီ၊ တချို့ဆိုရင် ဆယ်နှစ် လောက် ကြာပြီ။ တစ်နေကုန်မှ တစ်ချက်လောက်သိတာက စပြီး စိတ်မပျက်ဘဲ ကြိုးစားကြတာ တစ်နေကုန် တစ်မိနစ်လောက် သတိလေး မြဲလာတယ်၊ နောက် ငါးမိနစ်လောက် သတိလေး မြဲ လာတယ်၊ တစ်ဆင့်တက်ပြီးတော့ တရားထိုင်ပြီး ဆယ့်ငါးမိနစ်လောက် စိတ်ကို အသက်ရှူတာလေးမှာ သတိကပ်နေဖို့ ကြိုးစား ကြတယ်။ နောက်တော့ မနက်မိုးလင်းက ညအိပ်ရာထဲ ဝင်တဲ့ အထိ စိတ်မှာဖြစ်သမျှကို ရသလောက် သတိနဲ့သိနေရင်းက သိနေတာကို ပြန်သိလာတဲ့အထိ တိုးတက်လာကြတယ်။ တစ်ခါ တစ်ရံ ကြုံလို့ သူတို့ကို မေးကြည့်တယ်၊ “ငါးမိနစ်လုံးလုံး သတိလက်လွတ်ဖြစ်ပြီးတော့ နေတဲ့အခါ ရှိသလား၊ ဆယ်မိနစ်လုံးလုံး သတိလက်လွတ်ပြီးနေတဲ့အခါ ရှိသလား” ဆိုတော့ “မရှိပါဘူး၊ သတိဟာ ကျဲသည်ဖြစ်စေ စိပ်သည်ဖြစ်စေ သတိရှိနေပါတယ်၊ လုံးလုံးကြီး သတိလက်လွတ်ဖြစ်သွားတာ မရှိပါဘူး၊ ဘာပဲလုပ် လုပ် နည်းနည်းတော့ သိနေပါတယ်”တဲ့။

အလေ့အကျင့် များသွားတဲ့အခါမှာ စိတ်က နှစ်ခုလိုဖြစ်နေ တယ်။ ကြုံဖူးတဲ့လူကတော့ ဒါ ဘာမှမဆန်းဘူး။ လုပ်စရာရှိတဲ့ ကိစ္စကို လုပ်သွားနေတဲ့စိတ်က တစ်ခု၊ အဲဒီလို လုပ်နေတာတွေ ကို သိနေတဲ့စိတ်က နောက်တစ်ခု ဖြစ်နေတယ်။ လုပ်စရာရှိတဲ့ ကိစ္စတွေကိုလုပ်နေတာကို မသိတော့တဲ့အခါ မောဟဖြစ်နေတယ်။ မောဟဖြစ်တဲ့အခါ သိနေတာမရှိတော့ဘူး။ သတိနဲ့နေတဲ့ အလေ့ အကျင့်ကို များများလုပ်လာတဲ့သူဟာ မောဟဝင်လာပြီး သတိလက်လွတ်ဖြစ်သွားရင် နည်းနည်း လေးလံလာတယ်၊ နည်းနည်း ပင်ပန်းလာတယ်၊ စိတ်ထဲမှာရှုပ်လာတယ်၊ စိတ်ယောက်ယက်ခတ် လာတယ်၊ စိတ်မငြိမ်တော့ဘူး။ အဲဒါကို ချက်ချင်း ပြန်သိလိုက်ပြီး တော့ သတိပြန်ကပ်လိုက်တယ်။ ကြာကြာကြီး သတိလက်လွတ် နေလို့ မရဘူးနော်။ စကားပြောနေတုန်းမှာတောင် သတိ နည်း နည်းတော့ ပါနေတယ်။ အကျင့်ရနေတော့ သူ့အလိုလို သိနေ တယ်။ တမင်ကြိုးစားမနေရတော့ဘူး။ ကိုယ် ဘာပြောတယ်ဆို တာ သိနေတယ်၊ ပြောချင်တာကိုလည်း သိနေတယ်၊ တစ်ဖက်လူကိုလည်း ပြောခွင့်တစ်လှည့် ပေးတယ်၊ သူပြောတာကိုလည်း သေသေချာချာ သဘောပေါက်နားလည်အောင် နားထောင် တယ်၊ ဒီလိုဆိုတော့ ဆက်ဆံရေးဟာ ချောမွေ့ကောင်းမွန်နေတာပေါ့။

တစ်နေ့တာလုံး ရသလောက်သတိလေးနဲ့ ကပ်ပြီးတော့၊ ကြည့်ပြီးတော့၊ သိပြီးတော့ နေသွားရမယ်နော်။ အဲဒီလိုနေတဲ့သူ ဟာ ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတာ၊ စိတ်မှာဖြစ်နေတာကို တစ်ခါတစ်ရံ သတိကောင်းကောင်းနဲ့ စူးစူးစိုက်စိုက်မြင်တယ်။ သတိသိပ်ကောင်း တဲ့အခါမှာ အတွေးတွေအကုန်လုံး လုံးဝရပ်သွားတယ်။ စိတ်ဟာ

တကယ်လုံးဝငြိမ်သက်သွားတယ်။ စိတ်ထဲမှာ တိတ်သွားပြီးတော့
ခန္ဓာကိုယ်မှာဖြစ်နေတဲ့ ဝေဒနာဖြစ်စေ၊ တခြား အာရုံတစ်ခုခုဖြစ် စေ
တိုက်ရိုက်သိနေတယ်။ စိတ်ကိုကြည့်မယ်ဆိုလည်း စိတ်ထဲ မှာ တိတ်နေတဲ့သဘော၊
ငြိမ်နေတဲ့သဘောလေးကို သတိကပ်ပြီး သိနေတယ်။ အဲဒီလို သေသေချာချာ
သတိကပ်နေတုန်းမှာ တစ်ခုခု ထင်ရှားတဲ့ အာရုံပေါ်လာရင် သိလိုက်တယ်။
သိသိချင်း မရှိတော့ဘူးဆိုတာလည်း မြင်တယ်။ စဉ်းစားနေတာ မဟုတ်ဘူး။
ချက်ချင်းမြင်တာ။ ခံစားလိုက်ပြီး သိတာ။ သဘာဝလက္ခဏာ တစ်ခု ပေါ်လာပြီး
ပျောက်သွားတာကို တစ်ချက်တည်း သိတာ။ ဒါဟာ ဖြစ်ခြင်းပျက်ခြင်းကို သိတာပဲ။

တရားကို စူးစူးစိုက်စိုက် အားထုတ်နေတဲ့လူဟာ ဖြစ်ခြင်း ပျက်ခြင်းသည်ပင်လျှင် မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းလို့ မြင်တယ်။ သူ့ရဲ့မွေးဖွားခြင်းနဲ့ သေဆုံးခြင်းကို မြင်ပုံဟာ အင်မတန် နက်နဲ ပါတယ်။ အင်မတန် အနုစိပ်တယ်။ သာမန်လူတွေအနေနဲ့က တော့ မွေးတာလည်း ကြာပြီ၊ အခု အသက်ရှိသလောက်ပေါ့၊ နောက်ထပ် ဘယ်လောက် အသက်ရှည်ဦးမလဲ မသိဘူး၊ သေဖို့ အဝေးကြီးလိုသေးတယ်လို့ ဒီလိုတွေးကြမှာပဲ။ ဒီအတိုင်းပဲ သတိလက်လွတ်နေပြီးတော့ သေကြမှာပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့ လူကတော့ ဒီလိုမဟုတ်ဘူးနော်၊ အခုဖြစ်လာတာဟာ မွေးဖွားခြင်း၊ အခုပျက်သွားတာဟာ သေခြင်းပဲ။ အင်မတန် နက်နက်နဲနဲ မြင် တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ‘ထွက်လေဝင်လေကိုပဲ မွေးဖွားခြင်း၊ သေဆုံး ခြင်းလို့ သဘောထားပါတယ်' ဆိုတဲ့ စကားဟာ ဉာဏ်ရှိလေ အဓိပ္ပာယ် နက်နဲလေပဲ။

၄။ I have no devine power.

I make honesty my devine power.

ငါ့မှာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ် မရှိပါဘူး။

ငါဟာ ရိုးသားမှုကို ငါရဲ့တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်အဖြစ် လုပ်ထား ပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့ လူတော်တော်များများဟာ အသိဉာဏ် နုသေးတဲ့အချိန်မှာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်တို့၊ အကြားအမြင်ရတာတို့၊ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်ဆင်းနိုင်တာတို့ကို တစ်ခါတလေ နည်းနည်းလောက်တော့ မျှော်လင့်မိတတ်တယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အသိဉာဏ်ရင့်လာတဲ့အခါကျမှ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်ကို အထင်မကြီး တော့ဘူး။ ဒီကဗျာလေးကိုရေးတဲ့သူကလည်း အသိဉာဏ်ကို တန်ဖိုးထားတဲ့သူ၊ လေးစားတဲ့သူဆိုတော့ သူ့မှာ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ် မရှိပါဘူးတဲ့၊ ရိုးသားမှုကိုပဲ တန်ခိုးဣဒ္ဓိပါဒ်အဖြစ် လုပ်ထားပါ တယ်တဲ့။

ရိုးသားမှုမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့တန်ခိုး တကယ်ပဲ ရှိပါ တယ်။ ဒါပေမယ့် အားမနာတမ်း ပြောရရင် (နစ်နစ်နာနာကြီး ပြောလိုက်တယ်လို့ မယူဆစေချင်ဘူးနော်) ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးသားဖို့ဆိုတာ အလွန့်အလွန် ခက်ခဲပါတယ်။ အင်မတန် ခက်ခဲ ပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ရိုးသားမှု၊ ဖြောင့်မတ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လည်း မြတ်စွာဘုရားက သုတ္တန်ဒေသနာတစ်ပုဒ်မှာ စကားလုံး တစ်လုံးတည်းကို နှစ်ခါဆင့်ပြီးတော့ ဟောထားတာ ရှိပါတယ်။ “ဥဇုစ သုဟုဇုစ”တဲ့။ ဖြောင့်မတ်ရမယ်၊ အလွန့်အလွန် ဖြောင့်မတ် ရမယ်။

လူလူချင်းဆက်ဆံရေးမှာလည်း ဖြောင့်မတ်မှုရှိဖို့ အင်မတန် လိုတယ်နော်။ မချစ်ဘဲနဲ့ ချစ်ဟန်ဆောင်တာမျိုး၊ သဘောမကျဘဲ နဲ့ သဘောကျဟန်ဆောင်တာမျိုးဆိုတာ ဘဝကို တော်တော် အနှစ်သာရမဲ့သွားစေတယ်နော်။ အတုအယောင်ဟာ ဘယ်တော့ မှ စိတ်ကို ကျေနပ်မှုအစစ်အမှန် မပေးနိုင်ဘူး။ အစစ်အမှန် ဖြစ်မှသာ တကယ်ကျေနပ်မှု အစစ်အမှန် ပေးနိုင်တယ်။

တစ်ခါတစ်ရံ တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို စိတ်ဆိုးနေ တယ်၊ ဒါပေမယ့် သူက စိတ်မဆိုးချင်ယောင် ဆောင်နေတော့ သိလျက်ကြီးနဲ့ နေရတာ သိပ်အခံရခက်တယ်။ အကယ်၍ သူက အခုနဖြစ်တဲ့ကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ နည်းနည်းစိတ်ဆိုးတယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် တစ်မျိုးတောင် သဘောကျသွားသေးတယ်။ သူ ရိုးရိုးသားသား ပြောလိုက်တာပဲ၊ အဲဒီကိစ္စကို ဆက်ပြီး ဆွေးနွေး မယ်၊ ပြေလည်အောင် ကြိုးစားမယ်။ အကယ်၍ သူက ရိုးရိုးသား

သား မပြောဘဲနဲ့ "အို… . ငါတို့က အဲဒါမျိုး စိတ်မဆိုးပါဘူး'လို့ ဟန်လုပ်ပြီးနေမယ်ဆိုရင် မအီမလည်ဖြစ်နေမယ်၊ ဖြေရှင်းလို့ မရ တော့ဘူး။ မရိုးသားမှုဟာ ခဏတော့ ပြဿနာကို မရှိအောင် ဖုံးထားလိုက်သလိုပဲ။ ဒါပေမယ့် ပြဿနာ ပြေလည်သွားတာ မဟုတ်ဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ဆက်ဆံရေးမှာ တကယ် လှိုက်လှဲမှုရှိဖို့၊ ရိုးသားမှုရှိဖို့၊ ပွင့်လင်းမှုရှိဖို့ တကယ် အရေးကြီးပါ တယ်။ ဆက်ဆံရေးမှာ လှိုက်လှဲမှု၊ ရိုးသားမှု၊ ပွင့်လင်းမှုရှိတာ အင်မတန်အရသာရှိတယ်။ နှစ်ဦးစလုံးရဲ့ စိတ်ဓာတ်နဲ့အသိဉာဏ် ကြီးပွားမှုကိုလည်း ထိထိရောက်ရောက် အထောက်အကူ ပေးပါ တယ်။

Without honesty there is no real growth.

ရိုးသားမှုမရှိဘဲနဲ့ အသိဉာဏ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကြီးပွားမှုဆိုတာ မရှိဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာလည်း ရိုးသားမှုအပြည့်ရှိမှ တိုး တက်မှု ရှိတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့လူဟာ မလိမ်ရဘူး၊ မညာ ရဘူး၊ မသိဘဲနဲ့ သိဟန်မဆောင်ရဘူး။ အထူးသဖြင့် ရိပ်သာမှာ တရားအားထုတ်တဲ့အခါ ဆရာသမားက "ကိုင်း… တရားအား ထုတ်ရတာ ဘယ်လိုတုန်း၊ အဆင်ပြေရဲ့လား၊ ရှုမှတ်လို့ ကောင်း ရဲ့လား၊ စိတ်တွေ ပျံ့လွင့်သလား"လို့ မေးရင် "တပည့်တော်တို့ ဘာမှ မတွေးမိပါဘူး၊ တစ်နာရီဆို တစ်နာရီ ဘာမှ မတွေးမိဘူး" လို့ ပြောမိတတ်ကြတယ်။ မဖြစ်နိုင်တာကြီးပါနော်။ အကယ်၍ ဈာန်ရနေရင်တော့ ဈာန်ဝင်စားနေမယ်ဆိုရင် တစ်နာရီလုံးလုံး ဘာမှမတွေးဘူးဆိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်နော်။ သာမန် တရားအား ထုတ်နေတဲ့သူအဖို့ ဘယ်လောက်ကြီး သမာဓိကောင်းနေနေ ဖျတ် ခနဲ ဖျတ်ခနဲ အတွေးလေးတွေဝင်ဝင်နေတာပဲ။ အမှန်အတိုင်း ရိုးရိုးသားသား ပြောပါ။ ကိုယ်မရသေးတဲ့ဉာဏ်တွေကိုလည်း ရသယောင်ယောင်နဲ့ ဆရာသမား ကျေနပ်အောင်၊ အထင်ကြီး အောင် မပြောသင့်ဘူးနော်။ တချို့တပည့်တွေက ဆရာအတွက် တရားအားထုတ်ပေးနေတာလို့ ပြောကြတယ်။ ဆရာသမား အတွက် တရားထိုင်ပေးဖို့ မလိုပါဘူး။ ဆရာက သူ့ဟာသူ ထိုင် ပါတယ်။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ် လုပ်စမ်းပါ။ ရိုးရိုးသားသား လိုလို ချင်ချင် စေတနာမှန်မှန်လေးနဲ့ သဒ္ဓါတရားမှန်မှန်လေးနဲ့ လုပ် ပါ။ သူများအတွက်လုပ်ဖို့ မလိုပါဘူး။

အဲဒီလို ကိုယ်က ဘယ်လိုဉာဏ်တွေ ရတယ်ဆိုတာကို ပြော လိုက်ရင် ကိုယ့်ဆရာသမား ဝမ်းသာသွားမှာ ဆိုပြီးတော့ ကိုယ် မရသေးတဲ့ ဉာဏ်တွေကို ရသယောင်ယောင်နဲ့ ပြောရင် ဆရာ သမားကတော့ မပြောဘဲ နေရင်နေမယ်၊ သိတယ်နော်။ ရေရှည် တရားဘာဝနာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပွားများအားထုတ်ခဲ့တဲ့

ဆရာတော်တွေ၊ သူတစ်ပါးကိုလည်း ရေရှည်နည်းလမ်းပေးခဲ့ ဆရာတော်တွေဆိုရင် သိပါတယ်။ ငါ့ကို လာလိမ်နေပြီဆိုတာ သိတယ်။ သိပေမယ့် သနားမိတယ်။ 'ဩော်... သူ့ခမျာ သူ တရားတွေ တိုးတက်နေပြီဆိုတာ ပြောချင်လို့ လှည့်စားနေတာ ဆိုပြီး သနားမိတယ်။ ဒါပေမယ့် ဒီအတိုင်းဆိုရင် မတိုးတက် နိုင်ဘူးနော်။ ဒါ့ကြောင့် လက်မခံဘူးဆိုတာ တည့်တည့်ကြီး ပြော ရတယ်။

ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်ဆရာသမားကို လုံးဝ မညာပါနဲ့။ တရား အားထုတ်ဖော်အချင်းချင်းလည်း ကိုယ်က သူ့ထက်သာသယောင် ယောင် ပြောတတ်ကြတယ်။ ငါကတော့ ဘယ်အဆင့် ရောက်နေ ပြီဆိုတာမျိုး ပြောချင်တယ်။ တစ်ခွန်းလိမ်တာ ပါသွားရင် နောက်ထပ် တရားမတက်တော့ဘူး။ တရားဆိုတာ သစ္စာတရား၊ အမှန် တရား။ အမှန်တရားကို တကယ်သိချင်ရင် သစ္စာရှိမှပဲ ဖြစ်တယ်။ မှန်မှပဲ ဖြစ်တယ်။ ရိုးသားမှု အပြည့်အဝရှိမှပဲ ဖြစ်တယ်။

မရိုးမသားပြောမိရင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲဆိုတော့ ကိုယ့်စိတ် ကို ပြန်ကြည့်ပြီးတော့ ငါ့စကားက နည်းနည်းလေး ပိုသွားတယ်၊ ဟုတ်တာထက် ပိုပြောမိသွားပြီဆိုတာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဝန်ခံလိုက် ပါ။ ပြီးရင် ပြန်ပြင်ပါ။ ပြန်သွားပြောပါ။ “စောစောက ပြောခဲ့တဲ့ စကားဟာ နည်းနည်းပိုသွားပါတယ်၊ မဟုတ်ပါဘူး”လို့ ပြန်ပြော ပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီလို ဝန်ခံရမှာ တော်တော်ကြောက်တယ်နော်။ တော်တော်ရှက်ကြတယ်။ ပြောဖို့မလွယ်ဘူး။ ဒါကြောင့် အမှန် တရားကို တကယ်သိချင်ရင် သတ္တိရှိဖို့ အင်မတန် လိုပါတယ်။ ရိုးသားဖို့ အင်မတန် လိုပါတယ်။

Without honesty there is no Freedom.

ရိုးသားမှုမရှိရင် လွတ်လပ်မှု မရှိပါဘူး။

Without honesty nothing is real.

ရိုးသားမှုမရှိရင် ဘယ်ဟာမှ အစစ်အမှန် မဟုတ်ဘူး။

လိမ်ညာမှုတိုင်း လိမ်ညာမှုတိုင်းဟာ စိတ်ကို နှောင်ဖွဲ့နေ တယ်။ မလွတ်လပ်တော့ဘူး။ တစ်ခါလိမ်ဖူးတဲ့လူဟာ ဒီလိမ်တာ မပေါ်ရအောင် ထပ်ကာထပ်ကာ လိမ်ရတယ်ဆိုတော့ လိမ်တဲ့လူ ဟာ စိတ်အေးချမ်းမှု မရှိနိုင်တော့ဘူး။ စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှု မရှိဘူး။ စိတ်အေးချမ်းမှု၊ စိတ်ကြည်လင်သန့်ရှင်းမှု မရှိရင် အသိဉာဏ် မတိုးတက်တော့ဘူး။ အသိဉာဏ်မတိုးတက်ရင် စိတ်ဓာတ် အရည်အသွေးလည်း မမြင့်မားနိုင်တော့ဘူး။ လိမ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့် ဟာကိုယ် လိမ်မှန်းသိနေတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို လေးစားမှု မရှိတော့ဘူး။ ငါ ဟန်လုပ်နေတာ၊ ငါ လိမ်နေတာဆိုတာ သိနေတဲ့ အတွက်ကြောင့်

သူဟာ ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားသွန် ခွန်စိုက် လုပ်လို့မရဘူး။ လိမ်နေတဲ့အထဲမှာ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားသွန်တယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမှ မရှိနိုင်ဘူး။

ဆက်ဆံရေးမှာ ဟန်လုပ်နေကြည့်ပါ- ဘယ်တော့မှ စိတ် ရောကိုယ်ပါ ချစ်ခင်လေးစားတယ်ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ဆက်ဆံရေးကနေရတဲ့ စိတ်ခတ်ရင့်ကျက်မြင့်မြတ်မှုဆိုတာလည်း မရနိုင်တော့ဘူး။ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ လိမ်ကြည့်၊ ဘယ် တော့မှ စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားသွန်ပြီးလုပ်လို့ မရတော့ဘူး။

အထူးသဖြင့် ဒီတရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ တကယ်ကို ရာခိုင်နှုန်းပြည့် ရိုးရိုးသားသား စိတ်ရောကိုယ်ပါလုပ်မှပဲ တကယ် ထိထိရောက်ရောက် တိုးတက်မှု ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒီလို မလုပ်ရင် တော့ နည်းနည်းပါးပါး အပေါ်ယံ သတိ၊ သမာဓိလောက်ပဲ ရရင် ရမယ်။ တကယ်လေးနက်တဲ့ အဆင့်မြင့်တဲ့ သတိ၊ သမာဓိ၊ ဉာဏ်ပညာ မရနိုင်ပါဘူး။ အပေါ်ယံဖြစ်တဲ့ သတိ၊ သမာဓိ၊ အနေ နဲ့ကတော့ လိမ်နေရင် လိမ်နေတာလို့ ပြန်သိနေတာ၊ ဒေါသဖြစ် နေရင် ဒေါသဖြစ်နေတယ်လို့ သိနေတာလောက်နဲ့ ရပါတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး ဒီ့ထက်အဆပေါင်းများစွာသာတဲ့ သတိ၊ သမာဓိဘက်ကို သွားရဦးမှာပါ။ သို့သော် ဒီအဆင့်တွေကို ရှောင်လွှဲသွား လို့ မရဘူး၊ ဖြတ်သန်းသွားရဦးမယ်။ အဲဒီတော့ တကယ် ထိထိရောက်ရောက် တရားအားထုတ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ် ကို ပြန်ဆန်းစစ်ပါ - “ငါ့မှာ ရိုးသားမှုအပြည့် ရှိသလား”။

တရားထိုင်ပြီဆိုတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက် “ငါ ဘာဖြစ်လို့ တရား ထိုင်တာလဲ၊ ငါ တကယ် ရိုးရိုးသားသား ဒီခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရုပ် သဘော၊ နာမ်သဘော၊ ပရမတ်သဘောတွေကို တကယ် သိချင် သလား၊ ဒီခန္ဓာရဲ့ အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတဲ့ လက္ခဏာရေး သုံးပါးကို တကယ်သိချင်လို့ တရားအားထုတ်တာလား”။ ဒါကို သေသေချာချာ သိပါစေ။ ရိုးရိုးသားသား တကယ် အားထုတ် မယ်ဆိုရင်တော့ မှန်မှန်တော့ တိုးတက်သွားမှာပါပဲ။ နှေးတာနဲ့ မြန်တာပဲ ကွာတယ်။ တိုးတက်မှုကတော့ တကယ် ရှိမှာပဲ။

အခုသိတဲ့ တပည့်တွေ၊ ဒကာတွေ၊ ဒကာမတွေ အများကြီး ရှိတယ်။ တချို့ကိုတော့ ချက်ချင်းကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ သိပ် မတိုးတက်ဘူးနော်။ ဒါပေမယ့် ခြောက်လလောက် ကြာတဲ့အခါ ပြန်ကြည့်ရင် အများကြီး တိုးတက်သွားပြန်ပြီ။ နောက်ထပ် တစ်နှစ်လောက် ကြာတဲ့အခါ ပြန်ကြည့်ရင် နောက်တစ်ခါ နည်း နည်း ထပ်တိုးတက်နေပြန်ပြီး နှစ်ရှည်လများ အားထုတ်သွားတဲ့ အခါမှာ သူ့မှာ တိုးတက်မှုဟာ မှန်မှန်လေး ရှိနေတယ်။ အမြဲတမ်း သဘောထားမှန်မှန်နဲ့ တရားအားထုတ်နေရင် တိုးတက်မှု ရှိနေမှာ ပဲ။ အဲဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ လိုတယ်နော်။

Without honesty nothing is.

ရိုးသားမှုမရှိရင် ဘာမှမရှိပါဘူး။

အတုဆိုတာ တကယ်ရှိတာမှ မဟုတ်တာ။ မရိုးသားရင် ဘာမှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် “ငါဟာ ရိုးသားမှုကိုငါ့ရဲ့တန်ဖိုးထားဒွိပါဒ်အဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်” ဆိုတာ အင်မတန် နက်နဲပါတယ်။ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားပါ။

၅။ I have no frient.

I make my mind my friend.

ငါ့မှာ မိတ်ဆွေသူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်း မရှိပါဘူး။ ငါဟာ ငါ့စိတ်ကို မိတ်ဆွေအဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်။

လူရယ်လို့ဖြစ်လာရင် သူငယ်ချင်းအပေါင်းအသင်း အနည်း နဲ့အများ ရှိကြစမြဲပါ။ အထူးသဖြင့် တရားအားထုတ်တဲ့သူဆိုရင် ကလျာဏမိတ္တာ တရားအားထုတ်ဖော်အားထုတ်ဖက် မိတ်ဆွေတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အင်မတန် တန်ဖိုးရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတွေပါ။ ဒါပေမယ့် ဒီကဗျာလေးရေးတဲ့သူက ပုဂ္ဂိုလ်သဘောဆန်တဲ့ မိတ် ဆွေကို ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ တရားသဘောဆန်တဲ့မိတ်ဆွေ ကို ပြောတာဆိုတော့ ငါဟာ ငါ့စိတ်ကို မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ် ထားပါတယ်လို့ ပြောတယ်။ အင်မတန် လှပတဲ့၊ အင်မတန် လေးနက်တဲ့ စကားပါပဲ။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေတဲ့။

နည်းနည်းလေး စဉ်းစားကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေဖြစ်ရင် ဘယ်လောက် ကောင်းလိုက်မလဲ။ ဘယ် လောက် ပျော်စရာကောင်းလိုက်မလဲ။ ဒီစကားကို အခြေခံပြီး တော့ ဆန့်ကျင်ဘက်ကို တွေးကြည့်စမ်းပါ။ လူတော်တော်များများ အတွက် ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေ မဖြစ်ဘူး။ တချို့လူတွေ အတွက်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ရန်သူ ဖြစ်နေတယ်။

မူးယစ်ဆေးဝါးဖြတ်တဲ့ ဆေးရုံတစ်ရုံကို ရောက်ခဲ့တုန်းက အဲဒီမှာ တရားဟောခဲ့တယ်။ ဒီလူတွေဟာ မူးယစ်ဆေးဝါး အစရှိတဲ့ မကောင်းတဲ့ ဒုစရိုက်မှုတွေကို ရေရှည်လုပ်နေတဲ့လူတွေပေါ့။ ကိုးကွယ်တဲ့ဘာသာ အမျိုးမျိုးပါဝင်နေတော့ အားလုံးနဲ့ ကိုက်ညီ တဲ့အကြောင်းအရာကိုရွေးပြီး ဟောခဲ့ရတယ်။ အဓိကဟောခဲ့တာ တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်တတ်ဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မိတ်ဆွေအဖြစ် နဲ့ ထားနိုင်ဖို့၊ ကိုယ့်စိတ်ကို မိတ်ဆွေအဖြစ်နဲ့ ထားနိုင်ဖို့ ဟောခဲ့ရ တယ်။ တစ်ခါတစ်ရံတော့ ပုထုဇဉ်တို့သဘာဝ မလုပ်သင့်တာတွေ လုပ်မိမှာပါပဲ၊ မရှောင်နိုင်ပါဘူး။ သောတာပန်တွေတောင်မှ အကုသိုလ်မကင်းသေးပါဘူး။ သို့သော် ဒီလောက်ဆိုးဆိုးဝါးဝါး လွန်လွန်ကဲကဲဖြစ်လာရတဲ့အခါကျတော့ မကောင်းတော့ဘူးနော်။

ဒီလို မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးစွဲတဲ့သူဟာ ကျန်းမာရေး ထိခိုက် သွားပြီ။ ပိုက်ဆံကုန်တယ်။ အလုပ်အကိုင်တွေ ပျက်သွားတယ်။ ဂုဏ်သိက္ခာကျတယ်။ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းရဲ့ ဝိုင်းကြည့်မှုကို ခံရ တယ်။ အသိုင်းအဝိုင်းက သူ့ကို ဘာမှ အယုံအကြည် မရှိတော့ ဘူး။ တချို့ဆိုရင် နောက်ဆုံးမှာ မိဘကတောင် အိမ်ပေါ်ကနေ မောင်းချလိုက်တယ်။ အင်မတန်ချစ်တဲ့ ဝမ်းနဲ့လွယ်ပြီးတော့ မွေး

ပေးလိုက်ရတဲ့ အမေတောင်မှ လက်မခံနိုင်တော့ဘူး။ စွန့်ပစ်လိုက် ရတဲ့အဆင့်ကို ရောက်သွားရတယ်နော်။ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်ရုံ၊ အသိုင်းအဝိုင်းက အကြည်ခံရရုံတင်မကဘူး အလွန်တန်ဖိုးရှိတဲ့ အသိဉာဏ်ပါ ထိခိုက်တယ်။ အသက်လည်း တိုသွားတယ်။

တချို့ကျတော့ အရက်သောက်တယ်၊ အရက်သောက်တာ များလွန်းလို့ အသည်းကျွမ်းတယ်၊ အိမ်ထောင်ရေး ထိခိုက်တယ်၊ သားသမီးတွေ စိတ်ဓာတ်ပျက်ပြားတယ်၊ ဒုက္ခအမျိုးမျိုး ရောက် ပျကပြားတယ်၊ ဒုက္ခ တာပဲနော်။ အဲဒီတော့ ဒီလောက်ဆိုးဝါးတဲ့အဖြစ်မျိုးကို ရောက် အောင် ဘယ်သူက တိုက်တွန်းလို့ လုပ်လိုက်တာလဲ။ ကိုယ့် စိတ်ကပဲ တိုက်တွန်းတယ်။ မသင့်တော်တဲ့ မကောင်းတဲ့ အာရုံကို သူ သိပ်လိုချင်တယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်လို့ လုပ်တာလားဆိုတော့ မဟုတ်ပါဘူး။ အာရုံကို စွဲလမ်းလို့ လုပ်တာပါ။ စွဲလမ်းတဲ့စိတ် ဟာ ချစ်တဲ့စိတ် မဟုတ်ဘူး။ ချစ်တာနဲ့ စွဲလမ်းတာနဲ့ တခြားစီပဲ။

တချို့လူတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ရန်သူလို ဖြစ်နေတယ်။ သူတို့ကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ရဲ့လားလို့ မေးကြည့်မယ်ဆိုရင် ချစ် တယ်လို့ ပြောမှာပဲ။ တကယ်တော့ ချစ်ရာမရောက်ဘူး။ ကိုယ့် စိတ်ကကိုယ့်ကို မကောင်းတာလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်က ရန်သူပဲ။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်ကို ကောင်းတာလုပ်ဖို့ တိုက်တွန်းနေတယ်ဆိုရင် အဲဒီစိတ်က မိတ်ဆွေပဲ။

ကိုယ့်စိတ်က အမြဲလိုလို ကိုယ့်ကို ကောင်းတာလုပ်ဖို့ တိုက် တွန်းနေတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က အမြဲတမ်းမိတ်ဆွေ ဖြစ်သွားပြီ။ ဒီလိုဖြစ်ရင် အင်မတန် ကောင်းမှာနော်။ ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့် မိတ်ဆွေ တကယ်ဖြစ်သွားပြီဆိုရင် အဲဒီလူဟာ တရားဘက်မှာ တကယ်တိုးတက်ကြီးပွားတော့မှာ။ အဲဒီလူဟာ စိတ်ချမ်းသာကိုယ် ချမ်းသာ နေသွားလို့ရပြီ။ ကုန်ကုန်ပြောရမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်က ကိုယ့်မိတ်ဆွေ ရာခိုင်နှုန်းပြည့် တကယ်ဖြစ်မယ်ဆိုရင် တရားကိစ္စ လမ်းဆုံးတဲ့ထိအောင် ရောက်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်ပါ။ ငါ့စိတ်ဟာ ငါရဲ့ မိတ်ဆွေ ရန်သူလားဆိုတာ မြင်အောင်ကြည့်လိုက်ပါ။ မိတ်ဆွေဖြစ် လား၊ နေရင်တော့ အဲဒီမိတ်ဆွေလေးကို ဆက်လက်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်း ထားပါ။ ကုသိုလ်စိတ်တွေ၊ ကောင်းတဲ့စိတ်တွေကို ပွားများနေ အောင် အမြဲတမ်း ကြိုးစားပါ။ အကယ်၍ ရန်သူဖြစ်နေရင်တော့ သူ့ကို စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ မနာလိုဝန်တိုမှု၊ ယုံမှားသံသယဖြစ်မှု၊ စိတ်ပျံ့လွင့်မှု၊ ထိုင်းမှိုင်းတွေဝေမှု စတာတွေဟာ ရန်သူစိတ်တွေ ပဲ၊ ကိလေသာတွေပဲ။ သူ့ကို အကြီးအကျယ်ကြီးတိုက်ခိုက်ဖို့ မလို ပါဘူး။ ကိလေသာအကြောက်ဆုံးဟာ သူ့ကို ရန်လုပ်တာ မဟုတ်ဘူး။ သတိနဲ့ ဉာဏ်နဲ့ အေးအေးဆေးဆေး ကြည့်တာကို

အကြောက်ဆုံးပဲ။

လူတစ်ယောက်ကို အေးအေးဆေးဆေး စိုက်ကြည့်နေမယ် ဆိုရင် အကြည့်ခံရတဲ့သူဟာ ရှိန်းသွားတယ်နော်။ အဲဒီလိုပဲ ကိလေသာကို သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ သူ့ကို သေသေချာချာ ကြည့်မယ်ဆိုရင် ကြာကြာအကြည့်မခံဘူး။ ပျောက်သွားတယ်။ တပည့်တစ်ယောက်ကို မှာဖူးတယ်- လောဘဖြစ်တဲ့အခါ အဲဒီ လောဘစိတ်ကို သေသေချာချာ . ကြည့်ပါ၊ ဒေါသဖြစ်တဲ့အခါ ဒေါသကို သေသေချာချာ ကြည့်ပါ-ဆိုတော့ သူ လက်တွေ့ လုပ် ကြည့်ပြီး ပြန်ပြောတယ် "အရှင်ဘုရား... လောဘဖြစ်တဲ့အခါ လောဘစိတ်ကို သေသေချာချာ မြင်အောင် ကြည့်ပါတယ်၊ တစ်ချက်ပဲ ကြည့်လို့ရတယ်။ ပျောက်သွားတယ်၊ ကြာကြာ အကြည့် မခံဘူး ဘုရား"တဲ့။ ပျောက်သွားရင်လည်း ပျောက်သွားပြီးတဲ့ နောက် စိတ်ထဲမှာ လှိုင်းခတ်သလိုဖြစ်ပြီး ကျန်ခဲ့တဲ့သဘောကလေး တွေကို မြင်အောင်ကြည့်ပါလို့ ပြန်ပြောရတယ်။

ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ လောဘကို သေသေချာချာ ကြည့်ပြီးတော့ ဒီလောဘဟာ လိုချင်တဲ့သဘောသက်သက်ပဲ၊ ငါ လိုချင်တာ မဟုတ်ဘူး၊ ငါ့စိတ်မဟုတ်ဘူး၊ သီးခြားစိတ်ကလေး တစ်ခုပဲ၊ အကြောင်းရှိလို့ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အာရုံတစ်ခုဟာ နှစ်သက်စရာရှိရင် နှစ်သက်တဲ့သဘောလေးတွေ ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီသဘောလေးတွေကို ကြည့်ပြီးတော့ ဒါဟာ အနတ္တတရားပါ လားလို့ မြင်လိုက်လို့ရှိရင် သူ့ဆီက ကိုယ်ပညာရလိုက်တယ်။ ငါ့ လောဘလို့ ထင်နေရင် သူ့ကို ပယ်ရတာ ခက်တယ်။ သူ့ရဲ့ အင်အား ပိုကြီးလာတယ်။

ကိလေသာရဲ့သဘောက ငါနဲ့ ပေါင်းစပ်မိရင် အင်အားပိုပြီး ကြီးတတ်တယ်။ ကိလေသာဟာ အတ္တရဲ့အကူအညီကို မရရင် အားနည်းသွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် "တပည့်တော်တို့က လောဘ၊ ဒေါသကြီးတယ်၊ စိတ်ပျက်လိုက်တာဘုရား"လို့ မပြောပါနဲ့။ ဖြစ် ပေါ်လာနေတဲ့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ၊ မစ္ဆရိယကိုပဲ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါမဟုတ်ဘူး၊ စိတ်ကလေးတစ်ခုပဲ။ အကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်လာတယ်ဆိုတာမြင်အောင် သတိနဲ့ ကြည့်ပါ။ ထို့အတူပဲ ဒေါသဖြစ်လာရင်လည်း အဲဒီဒေါသကို စိတ်အေးလက်အေးနဲ့ သေ ချာကြည့်ပါ။ ငါ့ဒေါသဆိုပြီးတော့ ကြည့်လိုက်လို့ရှိရင် ဒေါသ ပို ကြီးလာတယ်။ ဒေါသဟာ ငါနဲ့ ပေါင်းမိရင် အင်အားပိုကြီးလာ တယ်။ မထိန်းနိုင်မသိမ်းနိုင်တဲ့အဖြစ်ကို ရောက်သွားတတ်တယ်။ အခုလို သတိလေးထားလိုက်ပြီးတော့ ထစ်ခနဲ ထစ်ခနဲ ဖြစ်တာနဲ့ သေချာပြန်ကြည့်လိုက်လို့ သိပြီးတော့ ငါ့စိတ်လို့မတွေးဘဲနဲ့ ကိုယ် က ဘေးကနေ ပွဲကြည့်ပရိသတ်သဘောမျိုးနဲ့ ကြည့်နိုင်ရင် အဲဒီ ဒေါသဟာ အားကုန်သွားတယ်။ ဒီလို သေသေချာချာ သိနေရင် စိတ်ရဲ့သဘာဝတွေကို မြင်လာလိမ့်မယ်။ ပျက်သွားအောင် တမင် တကာ လုပ်လို့လည်း မရဘူး၊ လုပ်ဖို့လည်း မလိုဘူး။

ဖြစ်ပေါ် လာတဲ့ စိတ်တွေ၊ အတွေးတွေ၊ မကျေနပ်တဲ့သဘော၊ ကျေနပ်တဲ့ သဘောတွေ စသည်ဖြင့် ဖြစ်သမျှအားလုံးကို ဘေးကနေ ပွဲကြည့် ပရိသတ်သဘောမျိုးနဲ့ ကြည့်နိုင်ရင် ကိလေသာရဲ့အင်အား နည်း သွားတယ်။

ဒါ့ကြောင့် လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ မနာလိုဝန်တိုမှုတွေကို အနတ္တအဖြစ်နဲ့မြင်ရင် သူ အင်အားနည်းပြီးတော့ နောက်ဆုတ် သွားမှာပါ။ ပြီးတော့ သူ့ဆီက ပညာနဲ့ အသိဉာဏ်လည်း ရလိုက် မယ်။ သူက ကိုယ့်ကို ပညာနဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ပေးသွားတာပဲ။ ဒါကြောင့် စိတ်ဓာတ်ခိုင်မာလာတယ်။ အတွင်းမှာ အင်အားတွေ ရှိလာတယ်။ အင်မတန် ရင့်ကျက်တည်ငြိမ်တဲ့သူ ဖြစ်လာတယ်။ ကိလေသာကိုတောင် တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ဆရာလို့ သဘော ထားရင် ရတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ့်မိတ်ဆွေဖြစ်အောင် လုပ် နိုင်ပြီဆိုရင် အဲဒီလူမှာ အင်မတန်မြင့်မားတဲ့ စိတ်ဓာတ် အရည် အသွေးတွေ ရှိလာလိမ့်မယ်။ ဒီလိုဖြစ်အောင် ဘဝမှာ တွေ့ရကြုံ ရတဲ့အရာမှန်သမျှ အားလုံးဆီက ပညာယူရမယ်။ အားလုံးကို သင်ခန်းစာတွေလို့ သဘောထားရမယ်။ ပညာရအောင် မယူရင် အရှုံးဖြစ်သွားပြီ၊ ပညာရအောင် ယူလိုက်ရင် အရှုံးမရှိဘူး။ အမြတ်ထွက်တယ်။

၆။ I have no enemy.

I make carelessness my enemy.

ငါ့မှာ ရန်သူ မရှိပါဘူး။

ငါဟာ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြစ်သလို နေတတ်လုပ်တတ်တာကိုပဲ ငါ့ရန်သူလို့ သဘောထားပါ တယ်။

လောကသဘာဝမှာ ချစ်တဲ့သူရှိသလို မုန်းတဲ့သူလည်းပဲ ရှိပါတယ်နော်။ မြတ်စွာဘုရားမှာလည်း ရန်သူရှိခဲ့ပါတယ်။ မြတ်စွာ ဘုရားတောင်မှ ရန်သူရှိခဲ့တယ်ဆိုတော့ သာမန်လူတွေမှာ ရန်သူ ရှိမှာ ကေန်မုချပဲ။ သို့သော် ကဗျာရေးတဲ့သူဟာ အင်မတန် လေးနက်တဲ့၊ တရားသဘောဆန်တဲ့ အကြောင်းအရာကို ပြောနေ တာဆိုတော့ ကြောက်စရာအကောင်းဆုံးရန်သူဟာ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် ဖြစ်သလို ပြီးစလွယ် လုပ်တတ်တာ ကို ရန်သူလို့ ဆိုလိုချင်တာပါ။ အင်မတန် လေးနက်တဲ့စကားပါ နော်။ နက်နက်နဲနဲ စဉ်းစားစေချင်တယ်။

ဘဝကို ညံ့ဖျင်းသွားစေတဲ့ အရာထဲမှာ သတိမပါ ဉာဏ်မပါ ဖြစ်သလို နေတတ်လုပ်တတ်တာဟာ ထိပ်ဆုံးက ပါနေတယ်။ ပါဠိစကားသုံးပြီးတော့ ပြောမယ်ဆိုရင် အဝိဇ္ဇာ၊ မောဟ၊ ပမာဒ တွေပဲ။ သတိနဲ့ဉာဏ် ပါပြီဆိုရင် ဝိဇ္ဇာဆိုတဲ့ သိမှု ဖြစ်သွားပြီ။ ဒါ ဆိုရင် အမောဟ၊ အပမာဒ ဖြစ်သွားပြီ။

သတိ မရှိခြင်း၊ ဉာဏ် မရှိခြင်းဟာ အကြီးမားဆုံးရန်သူ။

ဘာပဲလုပ်လုပ် သတိပါမှ၊ ဘာပဲတွေးတွေး သတိပါမှ၊ သတိက ရှေ့က အရင်ပါရမယ်။ သတိကောင်းလာရင် ဉာဏ်လိုက်လာတယ်။ သတိက ရှေ့ကမသွားဘဲနဲ့ ဉာဏ်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ သတိမပါဘဲ ဉာဏ်မဖြစ်နိုင်ဘူး။ အဲဒါကို သဘောပေါက်ဖို့ အရေးကြီး ပါတယ်။

စိတ်နဲ့ စေတသိက်ယှဉ်တဲ့ သဘောတွေရှိတယ်။ အဲဒီ စိတ်၊ စေတသိက် ယှဉ်ပုံတွေကို လူတစ်ရပ်လောက်ရှိတဲ့ ဇယားကြီးဆွဲ ပြီး လေ့လာဖူးတယ်။ စိတ် (၁၂၁)ပါးလုံးကို (၁၂၁)ပါးလုံးကို ရေးလိုက်တယ်။ စေတသိက်(၅၂)ပါးကိုလည်း အပေါ်က တန်းထားပြီး ရေးလိုက် တယ်။ ဘယ်စိတ်မှာ ဘယ်စေတသိက် ယှဉ်တယ်ဆိုတာ စက်ဝိုင်း လေးတွေနဲ့ မှတ်ထားတယ်။ ဒီလိုလုပ်ပြီးတော့ ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါမှာ စိတ်၊ စေတသိက် ယှဉ်ပုံဟာ မျက်စိထဲမှာ ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်း မြင်လာတယ်။ သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်လိုက် တော့ သတိမယှဉ်တဲ့စိတ်ဟာ ပညာ လုံးဝမပါမှန်း သိရတယ်။ သတိမပါရင်

ဉာဏ်မဖြစ်ဘူး။

ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို ကောင်းစေတာ အသိဉာဏ်ပဲ။ ဘဝရဲ့အရည်အသွေးကို ပျက်စီးသွားစေတာ အသိဉာဏ် မရှိခြင်း ဘဲ။ အသိဉာဏ်ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ သတိရှိမှ ဖြစ်မယ်။ သတိမပါ ဉာဏ်မပါ ပေါ့ပေါ့တန်တန် လုပ်ပြီဆိုရင် ဘာမှ မရနိုင်တော့ဘူး။ ဘဝရဲ့အရည်အသွေးတစ်ခုလုံး ကျသွားသည့်အထိ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရုပ်ပိုင်းတိုးတက်မှုလည်း ကျသွားတယ်။ တချို့လူငယ်တွေ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါ၊ ဝီရိယမရှိဘဲ အချိန်ဖြုန်းနေကြတာ တွေ့တယ်။ သူတို့ရဲ့ဘဝအရည်အသွေးဟာ ညံ့တော့မှာပဲ။ ဘာကိုမှ လေးလေး စားစား တန်ဖိုးထားပြီး အားသွန်ခွန်စိုက်လုပ်မှာ မဟုတ်တော့ ဘူး။ ဒါဆိုရင် သူဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ၊ ကြီးပွားတဲ့သူ၊ အစွမ်းအစရှိတဲ့သူ၊ အရည်အချင်း ပြည့်ဝတဲ့သူ၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲတဲ့သူ ဖြစ်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒီလိုလူတွေ လောကကြီးမှာများလာရင် ဘယ် လောက် ထိခိုက်နစ်နာမှု ကြီးလာမလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ လူငယ်တွေကို ဒီလိုမဖြစ်စေချင်ဘူး။ နှမြောလို့ ပြောတာပါ။ အပြစ်တင် ရှုံ့ချနေတာ မဟုတ်ပါဘူး။

လူတိုင်းရဲ့အတွင်းမှာ အရည်အချင်းကောင်းတွေဟာ မျိုးစေ့ အနေနဲ့ ရှိပြီးသားပါ။ သူ့ကို ကြီးထွားအောင်၊ အကောင်အထည် ပေါ်အောင် ပြုစုပျိုးထောင်ပေးဖို့ပဲ လိုတာပါ။ ဘုန်းကြီးကိုယ်တိုင် လည်း ငယ်ရာက ကြီးလာတာပါပဲ။ ငယ်ငယ်တုန်းက ကိုယ်ကိုယ် တိုင်လည်း ရည်မှန်းချက်တွေ အများကြီးထားခဲ့တယ်၊ ဖြစ်တာတွေ လည်း ရှိတယ်၊ မဖြစ်တာတွေလည်း ရှိတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမားထားခဲ့လို့ အခု ဖြစ်သလောက်တော့ ဖြစ်လာတယ်။ လူတိုင်းကိုလည်း ရည်မှန်းချက် မြင့်မြင့်မားမား ထားပြီး လက်ရှိအခြေအနေမှာ ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်ပြီးတော့ ကြီး ပွားအောင်မြင်စေချင်တယ်။ မဖြစ်တာတွေအတွက် ထိုင်ပြီးတော့ စိတ်ညစ်စိတ်ပျက် မနေစေချင်ဘူး။ မဖြစ်တာတွေကို ထားလိုက် ပါ။ အခြေအနေအရ လုပ်လို့မဖြစ်တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ သို့သော် လုပ်လို့ဖြစ်နေတာကို ရှာပြီး၊ ကြိုးစားပြီး လုပ်မယ်ဆို ရင် လုပ်စရာတွေ အများကြီးပါ။ အချိန်ဖြုန်းဖို့ဆိုတာ မရှိတော့ ဘူး။ အချိန်ဖြုန်းစရာအကြောင်းလည်း လုံးဝ မရှိတော့ဘူး။ အခု ကြည့်ရတာ အချိန်တွေ ပိုနေကြသလိုပဲ။ ဘာမှ လုပ်စရာ မရှိတော့သလို ဖြစ်နေကြတယ်။ နှမြောစရာကောင်းလိုက်တာနော်။ အတိုင်းအဆမရှိတဲ့ လူ့အရည်အချင်းတွေ ထွက်ခွင့်မရတော့ဘူး။

ဒီလို ပေါ့ပေါ့တန်တန် အချိန်ဖြုန်းနေတာ ဘယ်လောက် ကြောက်စရာကောင်းတယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ သိပ်အရေးကြီး ပါတယ်။

၇။ I have no armour.

I make benevolence my armour.

ငါ့မှာ သံချပ်ကာအင်္ကျီ မရှိပါဘူး။

ငါဟာ သူတစ်ပါးကောင်းကျိုးကို လိုလားတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကိုပဲ သံချပ်ကာအင်္ကျီသဖွယ် လုပ်ထားပါတယ်။

ရန်သူတွေက ကိုယ့်ကို ဓားနဲ့လှံနဲ့ ထိုးလို့မရအောင်၊ ထိုးရင် မထိအောင် အကာအကွယ်ပေးထားတဲ့အင်္ကျီကို သံချပ်ကာအင်္ကျီ (armour)လို့ ခေါ်တယ်။ သူ့မှာ သံချပ်ကာအင်္ကျီ မရှိပါဘူးဆို တာ ရုပ်ပိုင်းဆန်တဲ့သံချပ်ကာအင်္ကျီကို ပြောတာ။ သူက သူတစ်ပါး ကောင်းကျိုးကို လိုလားတဲ့စိတ်ကို သံချပ်ကာအင်္ကျီအဖြစ် တင်စား ပြီး ပြောထားတယ်။ သူတစ်ပါးကို မေတ္တာ၊ ကရုဏာထားတယ်၊ သူတစ်ပါးကို ကောင်းစေချင်တယ်ဆိုရင် စိတ်မှာ လုံခြုံနေမယ်၊ အားတွေ ရှိနေမယ်၊ ကြောက်ရွံ့အားငယ်နေတာ မရှိနိုင်တော့ဘူး ပေါ့။

တချို့တပည့်တွေ၊ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ နိုင်ငံခြားခရီး သွား စရာ ရှိတဲ့အခါမှာ ဘုန်းကြီးဆီ လာမေးကြတယ်။ "အန္တရာယ် ကင်းအောင် ဘာကိုဆောင်ရမလဲ"တဲ့၊ ဘုန်းကြီးက ပြန်ပြောရ တယ်၊ "ရုပ်ဝတ္ထုအဖြစ်နဲ့ဆောင်ထားစရာ ပေးဖို့မရှိပါဘူး၊ ဒီဘုန်းကြီးရဲ့သဘောထားက ပြင်ပက ဘယ်လိုအရာမျိုးကိုမှ အားကိုး လေ့ မရှိပါဘူး။ အကူအညီလိုတဲ့အခါ မိတ်ဆွေတွေဆီမှာ လို သလောက်ကလေး အကူအညီယူပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအနေ နဲ့ ဘယ်အရာကိုမှ မှီခိုမှုမရှိပါဘူး။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမှာတော့ လို အပ်တဲ့အခါ အကူအညီတောင်းပါတယ်။ ဒကာကြီးတို့ ဒကာမကြီး တို့လည်း ပြင်ပအဆောင်လက်ဖွဲ့တွေကို အားမကိုးပါနဲ့၊ သတိနဲ့ မေတ္တာကိုပဲ ဆောင်ထားပါ။ သတိနဲ့မေတ္တာကို အမြဲတမ်း ကိုယ်နဲ့ မကွာ ထားပါ"လို့ ပြောရပါတယ်။

ရုပ်ပိုင်းအားဖြင့် ကိုယ့်မှာ လိုအပ်တဲ့အရာတွေကို သူ တစ်ပါးက ကူညီတယ်၊ ထောက်ပံ့တယ်။ နေမကောင်းဖြစ်တဲ့အခါ ပြုစုပေးတယ်၊ ဒါတွေ လိုအပ်ပါတယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ပိုင်းအား ဖြင့် ဘယ်သူ့အပေါ်မှာမှ မှီခိုမှု၊ အားကိုးမှု မရှိသင့်ဘူး။ ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်ကတည်းက မှီခိုမှုကင်းတာကို အင်မတန် နှစ်သက် သဘောကျတယ်။ မြတ်စွာဘုရားဟောတဲ့အထဲမှာလည်း ပါတယ်။ "အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော' 'မိမိသည်သာလျှင် မိမိ၏ကိုးကွယ် ရာ အားထားရာ ဖြစ်တယ်'တဲ့။ ဒီစကားကို အင်မတန် လေးလေး နက်နက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ရင်ထဲမှာ သိမ်းပိုက်ထားတယ်။ ကိုယ် တိုင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ နေတာပဲ။ တပည့်တွေ၊ ဒကာ၊ ဒကာမ တွေကိုလည်း ဒီအတိုင်းဖြစ်ဖို့ပဲ အားပေးတိုက်တွန်းတယ်။ ပြင်ပ အဆောင်လက်ဖွဲ့တွေအပေါ် မှီခိုအားကိုးတာ၊ တခြား လူပုဂ္ဂိုလ် တွေအပေါ်

မှီခိုအားကိုးတာကို ဘယ်တော့မှ အားပေးလေ့ မရှိဘူး။ ဘုန်းကြီး အပေါ်မှာလည်းပဲ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအရ ကိုးကွယ်တာ၊ အားကိုးတာကို နည်းနည်းလေးမှ လက်မခံခဲ့ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို အားကိုးပါ၊ သတိနဲ့မေတ္တာကို အဆောင်အဖြစ်ထားပါ။

သတိဆိုတာမှာလည်း အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ လောကီရေး၊ သွား ရေးလာရေးမှာ သတိထားဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ့်ခန္ဓာမှာ ဖြစ်နေတာ၊ ကိုယ့်စိတ်မှာ ဖြစ်နေတာကို သိနေဖို့၊ ဒါလည်းပဲ သတိဆိုတဲ့ အထဲမှာ ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သူတစ်ပါးအပေါ်မှာ တကယ်အကျိုး ကို လိုလားတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားပါ။ တကယ်ကိုယ်က ရိုးရိုး သားသား ဖြူဖြူစင်စင် မေတ္တာစိတ်ကို ထားနိုင်မယ်ဆိုရင် တော်တော်များများလူတွေဟာ ကိုယ့် အပေါ်မှာ မေတ္တာ ကရုဏာ ပြန် ပြီးထားကြတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုယ့်ကို ရန်လုပ်ချင်တဲ့လူကတောင်မှ စိတ်ပြေသွားတယ်။ ရန်မလုပ်တော့ ဘူး။

ဘုန်းကြီး လည်းပဲ နေရာအနှံ့ကို ရောက်တယ်၊ သွားတယ်။ တစ်ခါတလေ အင်မတန်ခေါင်တဲ့ တောတွေမှာလည်း နေခဲ့ဖူး တယ်။ အန္တရာယ်ရှိတဲ့နေရာတွေမှာ နေခဲ့ရပေမယ့် ဘာအန္တရာယ် မှ မကြုံခဲ့ဖူးပါဘူး။ ကိုယ်က အများအပေါ်မှာ ချစ်ခင်မှု၊ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ တကယ်ထားနိုင်တယ်၊ ကိုယ့်ကို ချစ်တဲ့ခင်တဲ့လူတွေ များများရှိတယ်ဆိုရင် စိတ်မှာ အင်မတန် လုံခြုံပါတယ်။ မေတ္တာ ဆိုတာ တကယ် လုံပါတယ်နော်။ သံချပ်ကာအင်္ကျီ ဘယ်လောက် ပဲ ဝတ်ထားဝတ်ထား ရန်သူက အလစ်မှာ တိုက်ခိုက်ရင် ခံရမှာ ပါ။ သို့သော်လည်း မေတ္တာထားရင် အန္တရာယ်ကင်းတယ်၊ လုံခြုံ တယ်ဆိုတာ အမှန်ပါပဲ။

သတိနဲ့နေရင်လည်း တော်တော်များများ အန္တရာယ် ကင်း တယ်၊ လုံခြုံတယ်။ သို့သော် မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ အန္တရာယ် မကင်းဘူး။ အန္တရာယ်ပြုတာ ခံရတာပါပဲ။ ကိုယ်က လုပ်ခဲ့တဲ့ အကုသိုလ်ဝဋ်ကြွေးရှိခဲ့လို့ ခံရမယ်ဆိုရင် မတတ်နိုင်ပါဘူး၊ ခံလိုက်ရုံပါပဲ။ တကယ် သတိနဲ့ မေတ္တာနဲ့ နေမယ်ဆိုရင်တော့ တော်ရုံတန်ရုံ အန္တရာယ် မဖြစ်ပါဘူး။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်မေတ္တာကို ပဲ အင်မတန်လုံခြုံတဲ့ သံချပ်ကာအင်္ကျီလို့ သဘောထားပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာကိုပဲ စည်းရိုးသဘောမျိုးနဲ့ ထားပြီး နေမယ်ဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ လုံခြုံမှု၊ ပြည့်စုံမှု သဘောမျိုး ခံစားရပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ့်ရဲ့မေတ္တာ၊ ကိုယ့်ရဲ့ သတိ၊ သမာဓိကြောင့် အင်မတန် တည်တည်ကြည်ကြည်၊ ကြည်ကြည်လင်လင်၊ အေးအေးချမ်းချမ်း နေထိုင်သွားလာ လုပ်ကိုင်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆရာတော်ကြီးတွေ စိတ် အင်မတန် ကြည်လင် အေးချမ်းပြီးတော့ သတိ သမာဓိအလွန်ကောင်းတယ်။ သူတို့အနားကိုရောက်သွားရင် ကိုယ့်စိတ် ကလည်း အေးချမ်းပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းသွားတာမျိုး ခံစားရတယ်။ ခဏခဏလည်း ဒီလို ခံစားရဖူးပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ သူတို့ရဲ့

မေတ္တာစက်ကွင်း၊ သူတို့ရဲ့ သမာဓိ၊ သူတို့ရဲ့ အေးချမ်းမှု စက်ကွင်းထဲကို ရောက်သွားတယ်။ အဲဒီလိုပဲမေတ္တာကိုပွားနေမယ်၊ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ မေတ္တာစိတ်တွေဖြစ်နေမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ခန္ဓာကိုယ် ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မေတ္တာစက်ကွင်း ဖြစ်လာတယ်။ ဒီမေတ္တာ စက်ကွင်းရဲ့အားကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်တိုင် နူးညံ့ကြည်လင်အေးချမ်း နေပြီးတော့ ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ဆက်ဆံတဲ့ လူတွေအားလုံးမှာလည်း နူးညံ့ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ကူးစက်နိုင်ပါတယ်။

၈။ I have no castle.

I make immovable mind my castle.

ငါ့မှာ ရဲတိုက်ကြီး မရှိပါဘူး။

ငါဟာ မလှုပ်ရှားမယိမ်းယိုင်တဲ့စိတ်ကိုပဲ ရဲတိုက်အဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်။

ရဲတိုက်ကြီးဆိုတာ ထူထဲခိုင်ခံတဲ့အဆောက်အဦကြီးကို ခေါ် တာ။ ရန်သူတွေကျူးကျော်ပြီးတော့ ဝင်ရောက်လို့မရအောင် ခိုင် ခိုင်မာမာဆောက်ထားတဲ့ အဆောက်အဦကြီးဖြစ်တယ်။ တစ်လံ လောက် ထုထည်ရှိတယ်။ တံခါးပေါက်တွေကို သံတံခါးကြီးတွေ အဆင့်ဆင့် တပ်ထားတယ်။ အထပ်ပေါင်းများစွာ ရှိတယ်။ အောက်ဆုံးမှာ တံခါးပေါက်တစ်ပေါက်တည်း ရှိတယ်။ အထက် ဆုံးမှာ ပြတင်းပေါက်သေးသေးလေးတွေ နည်းနည်းပဲရှိတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဂုဏ်၊ ရာထူးအဆင့်အတန်း မြင့်မားတဲ့လူတွေမှာ ရန်သူ အင်မတန်များတယ်။ ရန်များတော့ သူတို့က အဲဒီရဲတိုက် ကြီးထဲမှာ နေရမှပဲ စိတ်ကလည်း လုံခြုံမှုဖြစ်တယ်။ ဒီကဗျာ ရေး တဲ့သူကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆန်တဲ့ ရဲတိုက်ကြီး မရှိပါဘူးတဲ့။ သူဟာ ရွှေ့လို့မရ၊ လှုပ်လို့မရ၊ မယိမ်းမယိုင် တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့တဲ့စိတ်နဲ့ အင်မတန်အားကောင်းတဲ့ သတိ၊ သမာဓိကိုပဲ ရဲတိုက်ကြီးသဖွယ် လုပ်ပြီးတော့ နေပါတယ်တဲ့။

ရွှေ့လိုမရ၊ လှုပ်လို့မရတဲ့ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့တဲ့စိတ်ကို ရိုးရိုး ပြောရရင်တော့ သမာဓိပဲ။ သတိမြဲနေရင် သမာဓိသဘောပါပဲ။ သတိ၊ သမာဓိကောင်းနေရင် ကိလေသာရန်သူ ဝင်လာလို့ မရ ဘူး။ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အုတ်တွေ၊ ကျောက်တွေ၊ သံတွေနဲ့ ဆောက် ထားတဲ့ ရဲတိုက်ကြီးကတော့ ပုဂ္ဂိုလ်ဆန်တဲ့ ပြင်ပရန်သူကိုပဲ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်နော်။ ကိုယ့်စိတ်ထဲကို အမြဲဝင်နေတဲ့ ကိလေ သာရန်သူကိုတော့ ဝင်မလာအောင် အကာအကွယ် မပေးနိုင်ပါ ဘူး။ ကိလေသာရန်သူ စိတ်ထဲကိုဝင်မလာအောင် သတိ၊ သမာဓိကသာ ကာကွယ်နိုင်တာပါ။ ပညာဉာဏ် ကြီးလာရင်လည်း ကြီး လာသလောက် အကာအကွယ်ပေးပါတယ်။ အင်မတန်လေးနက် တဲ့၊ အင်မတန်အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့အချက် ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်ပက ရန်သူထက် ကိလေသာရန်သူက ပိုကြောက်စရာကောင်းပါတယ်။ ကိလေသာရန်သူကြောင့် အကုသိုလ်မကောင်းမှုတွေကို လုပ်မိကြ တာ။ အကုသိုလ်မကောင်းမှုကို လုပ်မိပြီဆိုရင် အကျိုးပေးခံရမှာ ပဲ။ ကိုယ်ပြုတဲ့ကံက လွတ်အောင် ထွက်ပြေးလို့၊ ရှောင်လို့ မရ ပါဘူး။ အကျိုးပေးခွင့် ရတဲ့အခါမှာ ပေးမှာပဲ။

ဘဝဆိုတာ စိတ်နဲ့ တန်သလို ဖြစ်တာပါ။

မကောင်းတဲ့စိတ်ဖြစ်ရင် မကောင်းတဲ့အကျိုးပေးမှာပဲ။ အဲဒီ တော့

ကိုယ့်စိတ်ကို အမြဲတမ်းရသလောက် သတိနဲ့စောင့်ကြည့်ပါ။ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာရှိနေတဲ့၊ လွဲနေတဲ့၊ မှားနေတဲ့၊ မသင့်တော်တဲ့ သဘောထားတွေကို သတိနဲ့မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ အဲဒီစိတ်သဘော ထားတွေရှိနေတဲ့အတွက် ဘယ်လိုခံစားချက်တွေ၊ အတွေးတွေ ဖြစ်နေသလဲ။ မကျေနပ်တဲ့သဘော၊ မုန်းတီးတဲ့သဘော၊ နာ ကြည်းတဲ့သဘော၊ ဖျက်ဆီးချင်တဲ့သဘော၊ အကျိုးယုတ်အောင် လုပ်ပစ်ချင်တဲ့သဘောတွေ၊ ခံစားချက်တွေဖြစ်နေတာကို သတိနဲ့ အသာလေး သိနေပါ။ အတင်းအကျပ် မရမက ပြောင်းလဲမပစ်ပါ နဲ့။ သတိနဲ့သာ အသာလေးစောင့်ကြည့်ပြီး သိနေပါ။ သေသေ ချာချာ သိပြီမြင်ပြီဆိုရင် သူ့ဟာသူ ပြင်ပြီးသားဖြစ်သွားပါတယ်။ တော်တော် အားရစရာ၊ ကျေနပ်စရာ ကောင်းတယ်နော်။

ကိုယ့်မှာ စိတ်နေသဘောထား၊ အသိဉာဏ် အတွေးအခေါ် မှန်ကန်သွားပြီဆိုရင် ဘဝဟာ တစ်မျိုးအဆင်ပြေပြီးနေရတာ ပျော်လာတယ်။ ကိုယ့်လောကကြီးတစ်ခုလုံးဟာ ပြောင်းသွားတာ ပဲ။ ကိုယ့်လောကကြီးကို ပြောင်းပစ်ချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ရှိနေတဲ့၊ လွဲနေမှားနေတဲ့၊ မသင့် တော်တဲ့သဘောထားတွေကို သတိနဲ့ သိနေပါ။ သေသေချာချာ သိနေရင် ပြင်ပြီးသားဖြစ်သွားတာပါပဲ။ တကယ် သေသေချာချာ မြင်တယ်ဆိုရင် ပြင်တယ်ဆိုတဲ့သဘောက အလိုအလျောက် ဖြစ် လာပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်အမှားတွေကို ကိုယ်ကြည့်ပြီးတော့၊ သိပြီးတော့ ပြင်ပြီးနေသွားရတာ ဘဝမှာ ကျေနပ်စရာ အကောင်း ဆုံး အလုပ်ပါ၊ အားရစရာ အကောင်းဆုံး အလုပ်ပါ။

၉။ I have no sword.

I make absence of self my sword.

ငါ့မှာ ဓားရှည် မရှိပါဘူး။

ငါဟာ အတ္တမရှိခြင်းကိုဘဲ လက်နက်ဖြစ်တဲ့ဓားရှည်ကြီး အဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်။

ရှေးတုန်းက သူရဲကောင်းတွေက ခါးမှာ ဓားရှည်ကြီးတွေ ချိတ်ထားလေ့ရှိတယ်။ အဲဒီဓားရှည်ကြီးဟာ သူရဲကောင်းတွေရဲ့ လက်နက်ပဲ။ သူတို့သွားလေရာ ဓားရှည်ကြီးပါတယ်။ ရန်သူမှာ လည်း ဓားရှည်ပါမှာပဲ။ အဲဒီတော့ ရန်သူလာပြီဆိုရင် သူ့ဓားရှည် ကြီးကို သူထုတ်ပြီးတော့ ပြန်တိုက်ခိုက်မယ်။ သူ့ကိုယ်သူ ကာ ကွယ်မယ်။ ဒီကဗျာရေးတဲ့သူကတော့ သူ့မှာ အဲဒီလို ရုပ်ပိုင်းဆန် တဲ့ ဓားရှည်ကြီး မရှိပါဘူးတဲ့။ သူဟာ အတ္တမရှိခြင်းကိုဘဲ ဓား ရှည်ကြီးအဖြစ် လုပ်ထားပါတယ်တဲ့။

သာမန်လူတွေကတော့ ရုပ်ပိုင်းဆန်တဲ့ဓားကို လက်နက် အဖြစ် သုံးမယ်၊ သေနတ်ကို လက်နက်အဖြစ်နဲ့ သုံးမယ်။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်တဲ့သူအနေနဲ့ကတော့ အတ္တမရှိခြင်းကိုဘဲ လက် နက်အဖြစ်နဲ့ သုံးတယ်။ ဘယ်လိုရန်သူ၊ ဘယ်လိုအခက်အခဲ၊ ဘယ်လိုလောကဓံနဲ့ပဲတွေ့တွေ့ အနတ္တအမြင်နဲ့ ကြည့်လိုက်မယ် ဆိုရင် အားလုံးဟာ ဘာမှ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘဲ ပျက်ပြယ် သွားတယ်။ လောကဓံတရားအားလုံးဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့တာ ကို မြင်လိုက်တဲ့ဉာဏ်ကတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိတယ်၊ အရေးပါတယ်။ ဒီလိုမြင်မှသာ တည်ငြိမ်ခိုင်ခံ့တဲ့သူ၊ စိတ်ဓာတ်အင်အား ကြီးမား တဲ့သူ ဖြစ်လာမယ်။

ဥပမာ-တစ်ယောက်ယောက်က ကိုယ့်ကို ကိုယ်မကြိုက်တာ၊ မခံနိုင်တာ ပြောလိုက်တယ်။ အဲဒါကို အတ္တနဲ့ ပြန်စဉ်းစားမယ် ဆိုရင် သူက ငါ့ကို ဘယ်လိုပြောတာ'လို့ စဉ်းစားမိမယ်။ သူဆို တာလည်း အတ္တသဘောပဲ၊ ငါဆိုတာလည်း အတ္တသဘောပဲ။ “ငါ့အကြောင်း သိစေမယ်' ဆိုတာတွေလည်း အတ္တသဘောတွေ ပါနေပြီနော်။ တရားသဘောနဲ့ ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ပြောတဲ့သူ ကလည်း ရုပ်နာမ်ပဲ၊ မခံချင်စိတ်ဖြစ်သွားတဲ့ ငါကလည်း ရုပ် နာမ်ပဲ။ ပြောတယ်ဆိုကတည်းက စကားလုံးသုံးပြီး ပြောရတာ၊ အသံထွက်လာတာ။ စကားဆိုတာ ပညတ်၊ အသံကတော့ ပရမတ်၊ အခုဖြစ်ပြီး အခုပျက်သွားတာတွေပဲ။ ကြားတယ်ဆိုတာ ကြားစိတ်လေး တစ်ခုပဲ။ ဖြစ်လာပြီးရင် ပျက်သွားတာပဲ။ မခံချင် စိတ်ကလေးကလည်း ဖြစ်ပျက်တစ်ခုပဲ။ အားလုံးဟာ အနတ္တပါ လားလို့ တကယ်မြင်ရင် ဘာရှေ့ဆက်စရာရှိသေးလဲ၊ ဘာမှ ဆက်ဖြစ်စရာ မရှိတော့ဘူး။ အဲဒီမှာ လမ်းဆုံးသွားပြီ။ အားလုံးကိုသာ အနတ္တလို့မြင်ရင်၊ အားလုံးကိုသာ

အနိစ္စလို့မြင်ရင် ရှေ့ ဆက်စရာ ဘာမှ မရှိတော့ဘူး။ ဇာတ်လမ်းက အင်မတန် တို တယ်။ ဇာတ်လမ်းတွေ ရှည်နေကြတာ အတ္တကြောင့်ပါ။

နေထိုင်မကောင်း ဖြစ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားကြီးကျယ်တဲ့ ဒုက္ခတစ်ခုခု ကြုံရတာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒါကိုပဲ `ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ အနတ္တပါ လားလို့ သိရင် ဘာမှ ဆက်လုပ်စရာ မရှိတော့ဘူး၊ နေမကောင်း လို့ ဆေးသောက်ရမယ် ဆိုရင်တော့ သောက်ပေါ့။ သို့သော် ဝေဒနာကိုပဲ ရှုမှတ်ပြီးတော့၊ သည်းခံပြီးတော့ နေလို့ရတယ်။ ငါမှ ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ငါမှ ကံဆိုးလေခြင်းလို့ တွေးစရာ မရှိဘူး။ ဖြစ်စရာ ရှိလို့ ဖြစ်လာတယ်။ သည်းခံနိုင်သလောက် သည်းခံမယ်၊ ဆေး ကုသင့်ရင် ကုမယ်၊ ပျောက်သင့်ရင်လည်း ပျောက်မယ်၊ နောက် ဆုံး မပျောက်လို့ သေမယ်ဆိုရင်တောင်မှ အနတ္တသဘောကို တကယ်နှလုံးသွင်းနိုင်တဲ့သူက သေမယ်ဆိုတာကို မကြောက်ဘူး။

မကြာသေးခင်ကပဲ သိတဲ့ ဒကာကြီးတစ်ယောက် ဆုံးသွား တယ်။ အေးအေးချမ်းချမ်းပဲ ဆုံးသွားတယ်။ သူ့သမီးက ပြော တယ်၊ သူ့အဖေက သေဖို့ တစ်ပတ် ဆယ်ရက်လောက်အလိုမှာ သိသိသာသာ ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အရင်ကတော့ သူဟာ `သေခြင်းကို လက်မခံဘူး၊ သေခြင်းတရားကို ငြင်းဆန်နေသေး တယ်၊ သေခါနီးကျတော့ မရတော့ဘူးဆိုတာ သူသိလာတယ်။ နဂိုကလည်း တရားကို နည်းနည်းပါးပါး အားထုတ်ခဲ့တဲ့သူဆို တော့ အလေ့အကျင့်ရှိပြီးသား ဖြစ်နေပြီ။ သေခြင်းတရားကို လက်ခံလိုက်ပြီးတဲ့နောက်မှာ တစ်နေ့တခြား ပိုပြီးတော့ အေးချမ်း လာတယ်။ သေခါနီးမှာလည်းပဲ ရင်ဘတ်ပေါ် လက်ကလေး နှစ်ဖက်ကို အသာလေးတင်ပြီး အသက်မှန်မှန်ရှူရင်းနဲ့ ရုန်းခြင်း၊ ကန်ခြင်း၊ ရွံ့ခြင်း၊ စောင်းခြင်း၊ အမောဆို့ခြင်း၊ ချွဲကျပ်ခြင်း၊ တစ်ခုမှမဖြစ်ဘဲ အိပ်ပျော်သွားတဲ့ လူလိုပဲ ငြိမ်ငြိမ်လေး သေသွား တာတဲ့။

သေပုံသေနည်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ တချို့လူတွေ အင်မတန် ပင်ပင်ပန်းပန်း ဆင်းဆင်းရဲရဲ သေသွားရတယ်။ တချို့လူတွေ ညင်ညင်သာသာလေး သေသွားတာ ရှိတယ်။ တရားအားထုတ် တဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိတဲ့သူဆိုရင်တော့ ညင်ညင်သာသာ သေ သွားကြတာ များပါတယ်။

ဘယ်လိုလောကဓံတရားနဲ့ တွေ့တွေ့ ကိုယ်က အတ္တအခံရှိနေရင် ဇောန်မုချ ရှုံးတာပဲ။ အတ္တလက်နက်က အရှုံးလက်နက်ပဲ။ ဘယ်တော့မှ နိုင်တဲ့လက်နက် မဟုတ်ဘူး။ အနတ္တကို တကယ် နှလုံးသွင်းနိုင်ပြီဆိုရင် သေခြင်းတရားကိုတောင်မှ နိုင်သွားတာပဲ။ အတ္တစွဲကြီးကြီးနဲ့ ကြောက်လန့်ပြီးတော့၊ အားငယ်ပြီးတော့ သေ သွားမယ်ဆိုရင် အရှုံးနဲ့သေသွားတာပဲနော်။ အနတ္တကို ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သိသိပြီးတော့ သေသွားမယ်ဆိုရင် သေခြင်းတရား ကို အနိုင်ရပြီး အနိုင်ရပြီး သေသွားတာပဲ။

လောကဓံဆိုတဲ့ ရန်သူကို နိုင်တာဟာ အနတ္တလက်နက်ပဲ။ ဒါဟာ သူရဲကောင်းတို့ရဲ့ လက်နက် ဖြစ်တယ်။ သူတော် ကောင်းဟာ သူရဲကောင်းအစစ်ပါ။ တခြားလူတွေက တကယ် သူရဲကောင်းအစစ်လို့ ပြောလို့မရဘူး။ တရားကိုသိတဲ့ သူတော် ကောင်းသာလျှင် တကယ့် သူရဲကောင်း အစစ်ပါ။

ဒကာ ဒကာမတွေအားလုံး ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ၊ အရည် အသွေးပြည့်ပြည့် နေသွားစေချင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ တရားကို အချိန်ပေးနိုင်သလောက်ပေးပြီး နေ့စဉ် အားထုတ်ကြပါ။ အချိန် မပေးနိုင်လည်း သွားရင်းလာရင်း၊ နေရင်းထိုင်ရင်း၊ လုပ်ရင်းကိုင် ရင်းနဲ့ ရသလောက် နည်းနည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကျဲကျဲလေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် သတိကပ်ပါ။ ဒါအင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်နော်။။ ဘုန်းကြီး က ပြောချင်တဲ့ စေတနာ အင်မတန်များပါတယ်။ ဒီတရားကဗျာလေးကိုလည်း အကျဉ်းချုံးပြီးတော့ လိပ်ပတ်လည် အောင် ကြိုးစားပြီး ပြောလိုက်တာပါပဲ။ ကိုယ့်ဉာဏ်နဲ့ကိုယ်ချဲ့ပြီး အဓိပ္ပာယ်ပေါက်အောင် စဉ်းစားဖို့၊ ထပ်ဖြည့်ဖို့ လိုတယ်။ ပြီး ရင်တော့ ဘဝထဲမှာ လက်တွေ့အသုံးချဖို့ လိုပါတယ်။

တရားကို ရေရှည်အားထုတ်ဖို့ ဆိုတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လည်း တော်တော်လေး ထိထိမိမိ ပြောဖို့ အဆင်ပြေမယ့်အချက် တချို့ကို မှတ်သားထားပါတယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေကို အသိဉာဏ် တွေ အများကြီးပေးချင်ပါတယ်။ နာယူမှတ်သားပြီး လက်တွေ့ ကျင့်သုံးကြမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့အဆင့်အတန်း မြင့်မားလာမှာပါ။

The path of spiritual growth is a path of life-long learning.

မြင့်မြတ်တဲ့စိတ် မြင့်မြတ်တဲ့အသိဉာဏ် တိုးတက်မှု၊ ကြီးပွား မှုဆိုတဲ့ ဒီခရီးဟာ တစ်သက်လုံး သွားရမယ့်၊ လျှောက်ရမယ့် လမ်းခရီး ဖြစ်ပါတယ်။

growth ဆိုတာ ကြီးပွားတာ၊ spiritual ကျတော့ စိတ်ပိုင်း၊ နာမ်ပိုင်း၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ မြင့်မြတ်မှုကို ပြောတာ နော်။ ဒီအလုပ်ဟာ တစ်သက်လုံး လုပ်ရမယ့်အလုပ် ဖြစ်တယ်။ ပြီးသွားပြီဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သေခါနီး နောက်ဆုံးအချိန်ထိ ဒီ အလုပ်ကို လုပ်ရမှာနော်။

If this path is followed long and earnestly enough, the pieces of knowledge begin to fall into place.

အသိဉာဏ်လမ်းခရီးကို ရေရှည် စိတ်ပါလက်ပါ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖွဲ့ ကောင်းကောင်းနဲ့ လျှောက်မယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်တွေဟာ သူ့ နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားတယ်။

အသိဉာဏ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဒီနေရာမှာ တစ်ကွက်သိတယ်၊ နောက်တစ်နေရာမှာ နောက်တစ်ကွက်သိလာတယ်။ အခြေအနေ အမျိုးမျိုး၊ အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးက အသိဉာဏ်တစ်မျိုးစီ ရမယ် ဆိုရင် ကြာတော့ အသိဉာဏ်ဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ ပြည့်သွားတယ်၊ ပုံပေါ်လာတယ်။

Gradually things begin to make sense.

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အသိဉာဏ်တွေ ဖြစ်လာတာကြောင့် ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ ရှင်းသွားတယ်။

အကြောင်းအကျိုးမသိရင် သဘောမပေါက်ဘူး။ ဘာကြောင့် ဘာတွေဖြစ်နေတယ်ဆိုတာ မသိဘူး။ သဘောမပေါက်ဘူး၊ အမြင်မရှင်းဘူးဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။ ဒါဆိုရင် ဖြစ်လာသမျှ အားလုံး ဟာ အဓိပ္ပာယ်မရှိတော့ဘူး၊ အလကားတွေပဲလို့ ထင်လာတယ်။ လူ့လောကမှာ ` ဖြစ်သမျှအားလုံးကို ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ ကြည့်ရင် ဘယ်ကိစ္စဟာ ဘာကြောင့်ဖြစ်တယ်၊ ဘယ်လိုလုပ်ရင် ဘယ်လို ဖြစ်မယ်ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်း မြင်လာတယ်။

တရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ အကြောင်း အကျိုး တရားတွေကို တကယ်နက်နက်နဲနဲ သိမြင်လာတဲ့လူဟာ လောကီရေးကိစ္စနဲ့ ပတ်သက်လို့လည်း ဒီလိုဘက်လိုက်မှု မရှိတဲ့ အင်မတန် တည်ငြိမ်အေးချမ်းတဲ့စိတ်နဲ့ ကြည့်တဲ့အတွက်ကြောင့် ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုး ဖြစ်မယ်ဆိုတာ ရှင်းနေအောင် မြင်တယ်။ ဘုန်းကြီးလည်း လောကီရေးကိစ္စတွေ ကို တစ်ခါတစ်ရံ ကြုံကြိုက်ရင် စိတ်ဝင်စားပါတယ်။ အရေးကြီး မှန်းလည်း သိပါတယ်။ တချို့ လောကီပြဿနာတွေကို ကြည့်ပြီး ပြဿနာရဲ့အရင်းခံက ဘယ်ဟာ၊ ဘယ်အကြောင်းကြောင့် ဖြစ် တာဆိုတာ နည်းနည်းပါးပါး ရိပ်မိတယ်။ ဒီပြဿနာကို ပြေလည် အောင် ဖြေရှင်းချင်ရင် ဘာကစပြီး ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာတွေ လည်း ရိပ်မိတယ်။

ကိုယ့်ဘဝနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ဖြစ်ခဲ့ သမျှ ကောင်းကောင်းဆိုးဆိုး သေသေချာချာ ပြန်ကြည့်လိုက်တဲ့ အခါ ဘယ်လိုအကြောင်းကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးတွေ ဖြစ်တယ် ဆိုတာ ကွက်ကွက်ကွင်းကွင်း မြင်တယ်။ ဒီလိုမြင်တဲ့နေရာမှာ အပိုင်းနှစ်ပိုင်း ရှိတယ်။ သမုတိသစ္စာ (လောက၊ လူအများ သတ်မှတ်ထားတဲ့ ယောကျ်ား၊ မိန်းမ၊ သူပိုင်ပစ္စည်း၊ ငါပိုင်ပစ္စည်း၊ သင့်၏၊ မသင့်၏ ဆိုပြီး လက်ခံထားတဲ့ အမှန်သဘော) မြင်တာလည်းရှိသလို ပရမတ္ထသစ္စာ (နဂိုအရှိ အမှန်သဘော) မြင်တာလည်းပဲ ရှိပါတယ်နော်။ သမုတိသစ္စာအပိုင်းမှာလည်းပဲ အကြောင်းမှန် အကျိုးမှန် မြင်ဖို့ အင်မတန် အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ပြောရဆိုရ၊

ဆက်ဆံရတဲ့အခါမှာ သမုတိသစ္စာပိုင်းနဲ့ ဆက်ဆံရတာပဲ။ ဒီနေရာမှာ အကြောင်းမှန် အကျိုးမှန်မြင်ရင် ပိုပြီး အဆင်ပြေအောင် ဆက်ဆံလို့ရတယ်။ အကြောင်းမှန်အကျိုးမှန် မမြင်ရင် ပြဿနာက ဆုံးနိုင်မှာ မဟုတ် တော့ဘူး။ ဒါကြောင့် တရားကို သိရင် ဘဝရှင်းတယ်၊ ရှုပ်စရာ မရှိဘူး။ ဘယ်လိုအခက်အခဲ ပြဿနာတွေဖြစ်ဖြစ် ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲ၊ အုပ်စုစွဲ မပါဘဲ ဓမ္မဘက်ပဲ လိုက်ပြီးတော့ အကောင်းဆုံး ဖြစ်အောင် ဖြေရှင်းလိုက်တာ ဘဝကို ရှင်းသွားစေတယ်။

စိတ်ရှင်းရင် ဘဝရှင်းပါတယ်။ အသိဉာဏ်လည်း ရှင်းပါ တယ်။ စိတ်မရှင်းရင် ဘဝလည်း မရှင်းဘူး။ အသိဉာဏ်လည်း မရှင်းဘူး။

Gradually it is possible for us to come to a deeper understanding of what our existence is all about.

တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဒီဘဝသံသရာကြီးဟာ ဘာကြောင့် ဖြစ်နေ တယ်၊ ဘယ်လို အကြောင်းအကျိုးတွေကြောင့် ဖြစ်နေတယ် ဆိုတာ သဘောပေါက်လာလိမ့်မယ်။

အသိဉာဏ်တွေ တဖြည်းဖြည်း သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်လာတဲ့အခါမှာ ဘဝသံသရာကြီးကို ခြုံငုံပြီးတော့ နားလည် လာတယ်။ တရားအမြင်ကို ရတဲ့သူက ဒီတစ်ဘဝတာကို မတွေး တော့ဘူး။ တစ်ဘဝစာ မတွေးရုံတင်မဟုတ်တော့ဘူး၊ ဘဝ သံသရာကြီးကို ခြုံပြီးတော့ အပေါ်စီးကနေ ကြည့်ရသလို မြင်နေ ရတယ်။ အဲဒီတော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်စရာရှိတာတွေကို အကုန်လုံး ကြိုတင်ပြီးတော့ ပြင်ဆင်နိုင်တယ်။ ကြိုတင်ပြီးတော့ ရှောင်ရမယ့် ကိစ္စတွေကိုလည်း ကြိုတင်ပြီးတော့ရှောင်နိုင်တယ်။ ဘဝသံသရာ တစ်ခုလုံးကို အသိဉာဏ်နဲ့ မြင်တဲ့အမြင်အားကောင်းရင် အား ကောင်းသလောက် ကိုယ့်ဘဝတစ်လျှောက်လုံးကို ပိုပြီး ရှင်းရှင်း သွားအောင် နေသွားတတ်တယ်။

ဘဝသံသရာအမြင်မျိုးရှိနေတဲ့အခါမှာ အခုဘဝမှာ ဖြစ်နေ တဲ့ ကောင်းတာတွေ ဆိုးတာတွေကို အမြင်ကျဉ်းကျဉ်းနဲ့ မကြည့် တော့ဘူး။ တချို့ကိစ္စတွေကို အမြင်ကျဉ်းကျဉ်းနဲ့ ကြည့်မယ်ဆို ရင် နားမလည် လက်မခံနိုင်ဘူး။ ဒါကြောင့် စိတ်ထဲမှာ ခံစားမှု ပို ပြီးတော့ ပြင်းထန်လာတယ်။ ဖြစ်ရလေခြင်း၊ ကံဆိုးရလေခြင်းလို့ လည်း တွေးမိတတ်တယ်။ အမြင်ရှင်းတဲ့လူဆိုရင်တော့ ဒါဖြစ်စရာ ဘယ်လိုအကြောင်းရှိလို့ဖြစ်တာဆိုတာ သိပြီး နားလည်နိုင်တယ်၊ လက်ခံနိုင်တယ်။ ခံစရာရှိရင်လည်း အေးအေးဆေးဆေး ခံနိုင်တယ်။

တချို့လောကဓံတွေဟာ ရှောင်လို့ မရပါဘူး။ အသိဉာဏ်နဲ့ သိပြီးတော့ ခံရုံပဲရှိတယ်။ တချို့လောကဓံတွေကိုတော့ ဉာဏ်ရှိရင် ရှိသလောက် ရှောင်လို့ရပါတယ်။ ရှောင်လို့ ရသလောက်ကိုလည်း ဉာဏ်လေးနဲ့ကြည့်ပြီးတော့၊ သိပြီးတော့ ရှောင်ရမှာပါ ပဲ။ ရှောင်လို့မရတာကျတော့ ငါ့ကျမှ ဘာဖြစ်လို့

ဒီလိုဖြစ်ရတာ လဲလို့ မပြောဘူး။ ငါလုပ်ခဲ့လို့ ခံရတာပဲလို့ တွေးတယ်။ ဒါဆိုရင် ခံနိုင်ရည် ရှိသွားတယ်နော်။ အဲဒီလို သိခြင်းကြောင့် ခံနိုင်ရည် ပိုရှိလာလို့ကိုပဲ သူ့မှာ ရင့်ကျက်မှု ပိုရှိလာတယ်။ စိတ်အေးချမ်းမှု လည်းရှိလာတယ်။ ကိုယ်မှာ ဆင်းရဲမှု ရှိရင်ရှိနေမယ်၊ စိတ်မှာ ဆင်းရဲမှု သိပ်မရှိဘူး။

ဘဝကို စမ်းတဝါးဝါး နေကြတာ များပါတယ်။ ရမ်းပြီးတော့ လုပ်ကြတာတွေလည်း များတယ်။ မှန်းပြီးတော့ လုပ်ကြတာ လည်း ရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိစ္စတစ်ခုကို လုပ်ချင်လွန်းလို့ လုပ်တယ်၊ လုပ်ပြီးလို့ တော်တော်ကြာတဲ့အခါကျမှ မလုပ်ချင် တော့ဘူး။ တစ်ခုခုလိုချင်တယ်ဆိုပြီးတော့ ရအောင်လုပ်တယ်။ တယ်။ ရ တစ်ခုခုလိုချင်တယ်ဆိုပြီး ပြီးကာမှ မလိုချင်တော့ပြန်ဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်တာတွေက အင်မတန် များပါတယ်။ ကိုယ့်ဘဝကိုယ် ကြည့်ရင် တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဘုန်းကြီး ကိုယ်တိုင်လည်း လိုချင်လွန်းလို့၊ ဖြစ်ချင်လွန်းလို့ အချိန် တွေ၊ နှစ်တွေ၊ အင်အားတွေ အများကြီး အကုန်ခံပြီး အပင်ပန်းခံ လုပ်ခဲ့တာတွေ ရှိတယ်။ တကယ်ရလာ၊ ဖြစ်လာတဲ့အခါကျတော့ ငါ လိုချင်တာ ဒါမဟုတ်ဘူးလို့ သိရတယ်။ အဲဒီအခါမှာ အချိန် တွေ အများကြီး ကုန်ခဲ့ပြီ။ အင်အားတွေ အများကြီး ကုန်ခဲ့ပြီ။ အခုလို ကိုယ်တကယ် ဘာလိုချင်မှန်း၊ ဘာဖြစ်ချင်မှန်း တိတိကျကျ ပြတ်ပြတ်သားသား မသိဘဲနဲ့ ဘဝကို စမ်းတဝါးဝါး နေ ကြတဲ့သူတွေ အင်မတန် များလှပါတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့လူကျတော့ ဒီလိုမဟုတ်တော့ဘူး။ ကိုယ် တစ်ခုခု လုပ်မယ်ဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်တယ်။ ငါဒါကို ဘာဖြစ်လို့ လုပ်ချင်တာလဲ၊ တစ်ခုခု အကျိုးစီးပွားလိုချင်လို့ လား၊ ဂုဏ်လိုချင်လို့လား၊ သူများ အထင်ကြီးတာ လိုချင်လို့လား၊ ကြွားချင်လို့လား၊ ရေရှည်လုပ်နိုင်မှာလားစတဲ့ မေးခွန်းတွေကို ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြန်မေးတယ်။ ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်ပြန်ကြည့်ရင် သိတယ်။ အဲဒီတော့ လုပ်သင့်တာဆိုရင် လုပ်တယ်၊ မလုပ်သင့်တာ ဆို မလုပ်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်တယ်၊ ယ်၊ မဖြစ်နိုင်တာကို မလုပ် ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကို တိုယ်မသိရင် မဖြစ်နိုင်တာကြီးကို ဖြစ်ချင် ဇော အားကြီးပြီးတော့ သိပ်ကြိုးစားပြီး လုပ်တယ်။ ဖြစ်မလာတဲ့ အခါကျတော့ စိတ်ညစ်တယ်၊ စိတ်ပျက်တယ်၊ အချိန်တွေ ကုန် တယ်၊ ငွေတွေကုန်တယ်၊ အင်အားတွေကုန်တယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့ကြည့်တတ်တဲ့ သူဟာ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါ၊ အချက်အလက်အားလုံးကို ခြုံ ငုံသုံးသပ်နိုင်တယ်။ မဖြစ်နိုင်တာကို မဖြစ်နိုင်မှန်း သိတယ်။ ဖြစ် နိုင်တာကို ဖြစ်နိုင်မှန်းသိတယ်။ ဖြစ်နိုင်တာကို ဖြစ်နိုင်မှန်း သိပြီး တကယ်ကြိုးစားတော့ ဖြစ်တာလည်း များတယ်။ ဖြစ်တာများ တော့ အချိန်အလကား ဖြစ်မသွားဘူး။ အင်အားတွေ အလကား ဖြစ်မသွားဘူး။ ကျေနပ်မှုလည်း ပိုရတယ်။ ရှေ့ဆက်ပြီး ဒီထက် ကောင်းတာတွေ၊

ထပ်ပြီး ကြိုးစားပြီး လုပ်လို့ရတယ်။ ဒီတော့ တရားကိုသိတဲ့သူ၊ စိတ်ကို သိတဲ့သူဟာ လောကီရေး ဖြစ်ဖြစ်၊ တခြားကိစ္စတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်သင့်တာကို လုပ်တယ်။ မလုပ် သင့်တာကို မလုပ်ဘူး။ ဖြစ်နိုင်တာကို လုပ်တယ်။ မဖြစ်နိုင်တာ ကို မလုပ်ဘူး။ တချို့ကိစ္စတွေဟာ အခု မဖြစ်နိုင်သေးဘူး၊ နောင် မှ ဖြစ်မယ်ဆိုရင် အချိန်လေး ခဏဆိုင်းပြီးနေနိုင်တယ်၊ အေး အေးဆေးဆေး စောင့်နိုင်တယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ စိတ်ရှည်တယ်၊ ဖွဲကောင်းတယ်၊ လွယ်လွယ်နဲ့ စိတ်မပျက်ဘူး။ ဒါ့ ကြောင့် တကယ်တန်ဖိုးရှိတဲ့အလုပ်ကို ရေရှည်စီမံကိန်းနဲ့ လုပ်တယ်။ ဖြစ်တာများတယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်မှုလည်းရတယ်။

လူတွေမှာ အင်မတန် ကြီးမားတဲ့ အစွမ်းသတ္တိတွေ အများ ကြီး ရှိပါတယ်။ အဲဒီစွမ်းရည်သတ္တိတွေဟာ ကစဥ့်ကရဲဖြစ်နေ တယ်။ ဟိုဟာလိုလို ဒီဟာလိုလို လုပ်ချင်တာတွေက များနေ တယ်။ ဒီတစ်ခုလုပ်လိုက် ပျက်သွားလိုက်၊ နောက်တစ်ခု လုပ် လိုက် ပျက်သွားလိုက်နဲ့ ရှေ့ကိုတက်ဖို့ရာ သိပ်အလားအလာ မရှိဘူး။ ဘယ်ဟာမှ မရေရာဘူး ဖြစ်နေတယ်။ အပြောင်းအလဲတွေ အင်မတန် များတယ်။ တစ်ခုဆိုတစ်ခု လေးလေးနက်နက် ဦး တည်ချက်ထားပြီး တကယ်စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ကြည့်စမ်းပါ။ အများကြီး ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်တာ တွေ့ရလိမ့်မယ်။

The experience of spiritual power is basically a joyful one.

အသိဉာဏ်ကြောင့် သတ္တိတစ်မျိုး၊ စွမ်းအားတစ်မျိုးရလာတဲ့ အတွေ့အကြုံဟာ အင်မတန် ပျော်စရာကောင်းတဲ့ အတွေ့အကြုံ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ဘဝကို အမြင်ရှင်းပြီးတော့ လုပ်သင့်တာလေးတွေကို သေသေချာချာ လုပ်သွားတဲ့အခါမှာ ဖြစ်သင့်တာလေးတွေဟာ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလိုဖြစ်လာတာ အင်မတန် အား ရှိတယ်။ ဒီအသိဉာဏ်က စွမ်းအားတစ်မျိုးပဲ။ အကြောင်းအကျိုးကို သိပြီးတော့ ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး လုပ်သွားလို့ရတယ်။ စမ်းတဝါး ဝါး မဟုတ်တော့ဘူး။ အဲဒီလို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်ကြီး လုပ်နေတာကို က သတ္တိတစ်မျိုး၊ စွမ်းအားတစ်မျိုး၊ အရည်အချင်းတစ်မျိုးကို ဖြစ် စေပါတယ်။

သတ္တိစွမ်းအား (power) အမျိုးမျိုးရှိတယ်။ political power, Military power ဆိုတာ ရှိသလို အသိဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စွမ်းအားတစ်မျိုး (spiritual power)လည်း ရှိပါတယ်။ တခြား power တွေက ပြင်ပ power တွေပါ။ မြဲမှာ မဟုတ် ဘူး။ အသိဉာဏ်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ရင်ထဲက power က အလွန်မြဲမြံ တယ်။ ခိုင်မာတည်ငြိမ်တဲ့သူ ဖြစ်သွားစေတယ်။ ဒီစွမ်းရည်ကို တကယ်ရထားတဲ့လူဟာ အစွမ်းအစမဲ့တဲ့ ခံစားမှုမျိုး မဖြစ်ဘူး။ အမြဲတမ်း အားရှိတယ်။ အားငယ်စိတ်၊ သိမ်ငယ်စိတ် မဖြစ်ဘူး။ စိတ်ကို အင်မတန် အေးချမ်းစေတယ်။

အသိဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ စွမ်းရည် power ဟာ မြင့်မြတ်မှု၊ အကျိုးကို

လိုလားမှုသဘောတွေ ပါတဲ့အတွက် သူ့ကို အလွဲသုံးစား လုပ်လို့မရဘူး။ သူဟာ ကောင်းကျိုးကိုသာ လုပ်နိုင် တဲ့ စွမ်းရည်သတ္တိ power ဖြစ်တယ်။

power ကို အတန်းအစား အမျိုးမျိုး ခွဲမယ်ဆိုရင်-ပျက်စီးအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ power ၊ ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ power ဆိုပြီး ခွဲနိုင်တယ်။ ကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တဲ့ power ကို Nurturing power လို့ ခေါ်နိုင်တယ်၊ အကျိုးပြုတဲ့၊ ပြုစု ပျိုးထောင်ပေးနိုင်တဲ့ power တစ်မျိုးပဲ။ အသိဉာဏ်ကြောင့် ဖြစ်တဲ့ power (spiritual power) ဟာ အကျိုးပြုနိုင်တဲ့ power (Nurturing power) လည်း ဖြစ်တယ်။ သူများ အကျိုးကို အများကြီး ဆောင်ရွက်ချင်တယ်။ ဒီလိုမျိုး power ရှိတဲ့လူမှာ ဆောင်ရွက်နိုင်တဲ့အင်အားနဲ့ အသိဉာဏ်လည်း သူ့မှာ ရှိတယ်။ တကယ်လည်း ဆောင်ရွက်တယ်။ အကျိုးရှိတာကို မဆောင်ရွက် ဘဲကို မနေနိုင်တော့တာ။ ဒီ spiritual power က 'လုပ်ရမယ်၊ တတ်နိုင်သလောက် လုပ်ရမယ်”လို့ သူ့ဟာသူ တောင်းဆိုတယ်။ ဒါ့ကြောင့် စိတ်ထားကောင်းတဲ့လူ၊ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူ၊ အထူး သဖြင့် တရားနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အသိအမြင်ရှိတဲ့လူဟာ အများအကျိုးကို ပိုပြီး ဆောင်ရွက်ချင်တယ်။ တကယ်လည်း ဆောင်ရွက်ပါတယ်။

လူဟာ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်မှလည်းပဲ ကိုယ့်ဘဝ ကိုယ် ကျေနပ်မှု ရနိုင်မယ်။

လူဆိုတာ တစ်ယောက်တည်းနေလို့ ရတာမဟုတ်ဘူး။ အား လုံးနဲ့ အမြဲတမ်း ဆက်စပ်နေတယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရင် အခုလောက်မသိနိုင်ဘူး။ တစ်ယောက်တည်းနေရင် မေတ္တာ၊ ကရုဏာဆိုတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ သည်းခံ တာ၊ ခွင့်လွှတ်တာ၊ နားလည်မှုပေးနိုင်တာ၊ အကျိုးကိုလိုလားတာ စတဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားတွေလည်း ဖြစ်ပေါ်ခွင့်ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ စိတ်ခံစားချက်နဲ့ပတ်သက်တဲ့ အရည်အချင်းတွေ၊ အသိ `ဉာဏ် မြင့်မားမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်တော့ဘူး။ ဒါတွေ ဟာ လူ့အသိုင်းအဝိုင်းကြီးမှာနေရင်း လူတွေအချင်းချင်း ဆက်ဆံ ရင်းကနေ ဖြစ်ပေါ်လာတာတွေ ဖြစ်တယ်။ တစ်ယောက်တည်းနေရင် ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ထွက်ပေါ်နိုင်သမျှ အရည်အချင်းအားလုံး ထွက်ပေါ်ခွင့်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။

ဒါတွေကို စဉ်းစားမိတဲ့အခါ ငါ အခုလို လုပ်သင့်တာတွေ လုပ်ပြီး သိသင့်တာတွေ သိလာရတာဟာ လူအများကြီးရဲ့ ကျေးဇူး တွေ ပါနေတယ်။ တစ်လောကလုံးရဲ့ကျေးဇူးတွေ ပါနေတယ်။ တိရစ္ဆာန်တွေ၊ သစ်ပင်၊ ရေ၊ မြေ၊ တောတောင် သဘာဝအားလုံး ပါမကျန် ကျေးဇူးရှိကြပါတယ်။ အခုခေတ်မှာရှိတဲ့ လူတွေတင် မကဘူး၊ ရှေးခေတ်တုန်းက ရှိခဲ့ဖူးတဲ့၊ သမိုင်းမှာရှိခဲ့ဖူးတဲ့ လူတွေ ရဲ့ ဆောင်ရွက်ချက်တွေဟာ ငါ့ကိုလာပြီး အကျိုးပြုနေတယ်။ သူတို့ကြောင့် ငါ့မှာ အကျိုးရှိနေတယ်။ အားလုံးကို ကျေးဇူးတင် ပါတယ်ဆိုတဲ့ စိတ်မျိုး ဖြစ်တယ်။

အခုလို အားလုံးရဲ့ ကျေးဇူးကို ပိုပြီး သိလာတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ်တတ်နိုင်သလောက် နည်း နည်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ပြန်လုပ်ပေးချင်စိတ်ဖြစ်တယ်။ အများအကျိုး ကို ဆောင်ရွက်ချင်တယ်။

There is joy that comes with mastery.

ကိုယ်ဘဝကိုယ် ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဦးဆောင်နိုင်မှုနဲ့အတူ ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာ ဖြစ်လာတယ်။

ကိုယ်တစ်ခုခု လုပ်တော့မယ်ဆိုရင် ဘယ်လို အကြောင်း အကျိုးရှိလို့ ဆိုတာကို သိပြီးတော့ လုပ်ရတာဟာ ကိုယ့်မှာ ကိုယ့် ဘဝကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဦးဆောင်နိုင်မှုသဘောမျိုး ရှိတယ်။ အဲဒီ ကိုယ့်ဘဝကို ရှင်းလင်းပြတ်သားစွာ ဦးဆောင်နိုင်မှုမျိုး ခံစားရတာကိုက ပျော်ရွှင်မှု(joy)တစ်မျိုးပဲ။ စိတ်မှာ တစ်မျိုး ကြည်လင်မှု၊ ချမ်းသာမှု ရှိတယ်။

Indeed there is no greater satisfaction than that of being an expert of really knowing what we are doing.

ကိုယ်ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာကို တကယ်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင် သေ သေချာချာ သိရတာလောက် စိတ်ကျေနပ်စရာ ကောင်းတာ မရှိတော့ဘူး။ စမ်းတဝါးဝါးလုပ်ရတာ တော်တော် ပင်ပန်းပါတယ်။

Those who have grown the most spiritually are those who are expert in living.

မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ဓာတ်ပိုင်း၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ အမြင့်မြတ် ဆုံး ရင့်ကျက်မှု၊ ကြီးပွားမှုကို ရနေတဲ့လူဟာ ဘဝကို ဘယ်လိုနေ ရမလဲဆိုတာကို ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတဲ့သူ၊ ကျွမ်းကျင်တဲ့သူဖြစ်တယ်။

ငါတို့ဟာ ဘဝကို ကျွမ်းကျင်စွာ နေထိုင်တတ်သူ (expert in living) ဖြစ်ပြီလား။

ဘဝကို ဘယ်လိုနေသွားရမယ်ဆိုတာ တကယ်သိလား။ ကွန်ပျူတာကျွမ်းကျင်သူ (computer expert)တွေ၊ သိပ္ပံပညာ ကျွမ်းကျင်သူ၊ နက္ခတ်ကျွမ်းကျင်သူ၊ စီးပွားရေးကျွမ်းကျင်သူတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဘဝကို နောက်ဆုံးစက္ကန့်အထိ ဘယ်လို နေသွားမလဲဆိုတာကို တကယ်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိတဲ့ တကယ်ကျွမ်း ကျင်သူဖြစ်ပြီလား။ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ အဲဒါက ပိုအရေးကြီးပါတယ်။ ဒီလိုနေတတ်တဲ့လူဖြစ်လာဖို့ကလည်း တစ်ရက် နှစ်ရက်နဲ့ မရဘူးနော်။ တစ်လ နှစ်လနဲ့လည်း မရဘူး။ ရေရှည် ဖွဲ့ကောင်း ကောင်းနဲ့

စေတနာမှန်မှန်၊ သဒ္ဓါတရားမှန်မှန်နဲ့ အားထုတ်သွားရ မှာပါ။

တကယ်ရေရှည် စိတ်ပါလက်ပါ ရိုးရိုးသားသား ကြိုးစား သွားမယ်ဆိုရင် အသိဉာဏ်တွေဟာ သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်လာပြီး စိတ်ပိုင်း၊ နာမ်ပိုင်း၊ အသိဉာဏ်ပိုင်းမှာ အထွတ်အထိပ် ရောက်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖြစ်အောင် ကြိုးစားနိုင်ကြပါစေ။

※※※

အပျော်ဆုံးလူ

ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို မြတ်စွာဘုရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကြည်ညိုစရာကောင်းတာတွေ အများကြီးထဲက တစ်ခုကို ပြောပြ ချင်တယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်လည်းပဲ ဒီအချက်ကို သတိရတိုင်း မြတ်စွာဘုရားကို အလွန့်အလွန်ကြည်ညိုတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါကတော့ မြတ်စွာဘုရား သက်တော်ထင်ရှားရှိစဉ်တုန်းက ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို သီလပေးရတဲ့အခါ မြတ်စွာဘုရားက ရှေ့ ကတစ်ပုဒ်ဆိုပေးပြီးတော့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေက နောက်ကလိုက် ဆိုနေတုန်းမှာ မြတ်စွာဘုရားက သမာပတ်ဝင်စားပြီးတော့ နေ လိုက်တယ်တဲ့။ ဒီလောက်တိုတောင်းတဲ့ အချိန်ပိုင်းလေးအတွင်း မှာတောင်မှ စိတ်ကို ကြံ့ရာအာရုံမှာမထားဘဲနဲ့ ငြိမ်းချမ်းစေတဲ့ အာရုံမှာ ထားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဆိုတာ မောဟလုံးလုံးကင်းသွားပြီဖြစ်တဲ့ အတွက် သတိလက်လွတ်နေတဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် များသောအားဖြင့်တော့ ပတ်ဝန်းကျင် လောကီအာရုံတွေကို အာရုံပြုပြီးတော့ နေရသေးတယ်။ လောကီအာရုံတွေကို အာရုံပြုနေရတာဟာ ဘာပြောပြောနည်းနည်းတော့ ပင်ပန်းသေး တာပဲ။ မြတ်စွာဘုရားမှာတော့ လုံးဝ ကိလေသာ ကင်းစင်တော်မူ တဲ့အတွက်ကြောင့် ကိလေသာကြောင့် ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုတော့ မဖြစ်ပါဘူး၊ ဖြစ်စရာလည်း မရှိပါဘူး။ ဒါတောင်မှ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သမာပတ်တစ်ခုခုကို ဝင်စားလေ့ ရှိတယ်။

အာရုံမှန်သမျှဟာ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေပါတယ်။ ဘယ်လို လောကီအာရုံဖြစ်ဖြစ် စိတ်ကို ပင်ပန်းစေတာချည်းပါပဲ။ တရား အင်မတန်ဝါသနာပါတဲ့ အမေရိကန်လူမျိုး ဒကာကြီးတစ်ယောက် က ပြောတယ်။

"Evereything that crosses the mind, wears and tears the mind"

“စိတ်ထဲကို ဖြတ်သန်းသွားတဲ့ အရာမှန်သမျှဟာ စိတ်ကို ပင်ပန်းနွမ်းနယ်စေတယ်”

သူသုံးတဲ့ 'wears and tears' ဆိုတာ ပွန်းပဲ့သွားစေ တယ်၊ နွမ်းနယ်သွားစေတယ်လို့ ဆိုလိုတယ်။ လောကီအာရုံ၊ ပညတ်အာရုံမှန်သမျှဟာ ပင်ပန်းပါတယ်။ ငါ၊ သူ၊ ယောက်ျား၊ မိန်းမ၊ ပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ဂုဏ်ပကာသန၊ အပျော်အပါး၊ အဆင့် အတန်းဆိုတာတွေဟာ စိတ်ကို ပင်ပန်းစေပါတယ်။ သတိလက် လွတ်နေရင် အချိန်ပြည့် ပင်ပန်းစရာတွေချည်းပဲ ကြုံနေရမှာပဲ။

သတိနဲ့နေတတ်မှ၊ သတိနဲ့နေတတ်ရင် နည်းနည်းသက်သာမယ်။

ဒီလို ဘုရားနဲ့ပတ်သက်တဲ့ . အကြောင်းအရာတွေကို ဖတ်ရတဲ့အခါမှာ မှတ်သားပြီးတော့ ဘုရားကို ကြည်ညိုတာနဲ့ပဲ ရ သလောက် အချိန်လေး လေး-ငါးစက္ကန့်လောက်ပဲဖြစ်ဖြစ် သတိရ တိုင်း သတိရတိုင်း သတိလေးနဲ့နေမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မှာထား လိုက်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကတိပေးတဲ့သဘောလည်း ပါ ပါ တယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ဆောက်တည်ထားတာ ပါ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို "သတိရတိုင်း သတိရတိုင်း ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် လေး သိပြီး သတိလေးကပ်ပြီးနေပါ့မယ်လို့ ဆောက်တည်ထား လိုက်မယ်ဆိုရင် သိပ်ကောင်းတယ်။

သီလယူတဲ့အခါမှာ ဆရာသမားများထံမှာ ယူကြတာများ တယ်။ ဆရာသမားထံမှာ သီလယူတယ်ဆိုတာ ဒီသီလကို လုံခြုံ အောင် ထိန်းသိမ်းပါ့မယ်လို့ ဆရာသမားကို ကတိပေးရာရောက် တယ်။ ဆရာသမားကို ချစ်ခင်ကြည်ညိုလေးစားတဲ့အတွက် ကြောင့် ပေးထားတဲ့ကတိကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးစားစား ကျင့် သုံးဖို့ရာ စိတ်အားထက်သန်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုလည်း ကတိပေး ဖို့ လိုပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ချစ်ခင်လေးစားသူဆိုရင် အဲဒီလို ချစ်ခင်လေးစားတဲ့အတွက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပေးတဲ့ကတိကို မြဲအောင် လေးလေးစားစား ထိန်းသိမ်းတယ်။ သတိရတိုင်း သတိရ တိုင်း မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန် မနေပါဘူးလို့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို ကတိပေးပြီးတဲ့နောက်မှာ ဘယ်နေရာမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရ သလောက် သတိနဲ့ နေသင့်တယ်။

မေ့တိမေ့လျော့ သတိလက်လွတ်နေတယ် ဆိုတာ မကောင်းပါဘူး။ ဘာပဲလုပ်လုပ် ဘာပဲတွေးတွေး အချိန်မရွေး အခါမရွေး သတိနဲ့နေရတာအကောင်းဆုံးပဲ။ ဒီလိုသဘောပေါက်ပြီး နေရာမရွေး၊ အချိန်မရွေး၊ အလုပ်မရွေး ရသလောက် သတိကပ်ပြီးနေကြတဲ့ ဒကာ၊ ဒကာမတွေ တဖြည်းဖြည်း များလာတယ် ဆိုတာ သိရလို့ အင်မတန်ဝမ်းသာပါတယ်။ အင်မတန်အလုပ် များတဲ့ကြားထဲက အချိန်ရအောင် ယူပြီးတော့ မနက်စောစော ကတည်းက သတိနဲ့နေတဲ့အလေ့အကျင့်ကို လုပ်ကြတယ်။ နိုး ကတည်းက အိပ်ရာထဲမှာ အိပ်နေရင်းက သတိလေးကပ်ပြီး အသက်ရှူတာကို ခဏလုပ်ပြီးမှ အိပ်ရာထ၊ အိပ်ရာသိမ်းတာကို သတိနဲ့လုပ်ကြတယ်။ မျက်နှာသစ်တာကိုလည်း သတိနဲ့လုပ်ကြ တယ်။ ပြီးတော့မှ နာရီဝက်လောက် တရားထိုင်ကြတယ်တဲ့။ တချို့ အလုပ်များတဲ့ကြားထဲက တစ်နာရီလောက်ရအောင် ထိုင်ကြတယ် တဲ့။ ဒီလိုကြားရတာ အင်မတန်ဝမ်းသာစရာ ကောင်းပါတယ်။

တစ်နေ့တာလုံး သွားရင်းလာရင်း လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း ရ သလောက် ကြိုးစားပြီး သတိနဲ့နေကြပါ။ ရုံးသွားရင်း၊ အိမ်မှာနေ ရင်း၊ ကားစီးသွားရင်း၊

ရထားစီးသွားရင်း ဘယ်လိုအခြေအနေ အချိန်အခါမှာဖြစ်ဖြစ် သတိနဲ့ ကိုယ့်စိတ်ကို ကြည့်ပြီးတော့ သိပြီးတော့နေကြမယ်ဆိုရင် ဘဝရဲ့အရည်အသွေးတွေဟာ အတိုင်း အဆမရှိ မြင့်မားလာနိုင်တယ်။

ဒကာကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် မြို့ပတ်ရထားနဲ့ ရုံးကို သွားရတယ်။ ရထားပေါ်ရောက်တာနဲ့ နေရာလေး တစ်နေရာမှာ ထိုင်ပြီးတော့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အာရုံမပြုတော့ဘဲ ကိုယ့်စိတ်လေး ကို သိပြီးတော့ ရှုမှတ်ပြီးတော့ နေတာပဲ။ အမျိုးမျိုး မြင်ရ၊ အမျိုး မျိုး ကြားရတာတွေကို သိနေ၊ ကြည့်နေရတာ ပင်ပန်းပါတယ်။ နောက်ဒကာကြီးတစ်ယောက်ကတော့ ဆရာဝန်ဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့ဆေးခန်းကို သွားတဲ့အခါ သူ့မှာ ကိုယ်ပိုင်ကားရှိပေမယ့် ကိုယ် တိုင် ကားမောင်းပြီး သွားရတာ လမ်းမှာ ရှောင်ရတိမ်းရတာတွေ များလွန်းလို့ သမာဓိမရဘူးတဲ့၊ ဒါ့ကြောင့် ဘတ်စ်ကားစီးပြီး သွား တယ်။ ကားပေါ်ရောက်လို့ ထိုင်ခုံလေးပေါ် ထိုင်ပြီးတာနဲ့ တရား ရှုမှတ်ပြီး သွားတယ်။ သူဆင်းရမယ့် မှတ်တိုင်ရောက်ရင် ဆင်းပြီး သူ့ဆေးခန်းရှိတဲ့နေရာကို ခြေလျင်လျှောက်ရတယ်။ လမ်းလျှောက် ရတဲ့အခါမှာလည်း ခြေလှမ်းတိုင်း ခြေလှမ်းတိုင်းကို သိသိပြီး သွားတယ်။ ဆေးခန်းရောက်လို့ လူနာတွေ စမ်းသပ်ကြည့်ရှုရတဲ့ အခါမှာလည်း တတ်နိုင်သလောက် သတိလေးကပ်ပြီး သိပြီးတော့ လုပ်ပါတယ်တဲ့။

ဒီလို တစ်နေ့လုံး သတိကပ်ပြီးတော့ နေတဲ့သူဟာ ကြည် လင်တယ်၊ အေးချမ်းတယ်၊ နူးညံ့တယ်၊ တည်ကြည်ခံ့ညားတယ်။ မျက်နှာအမူအရာ၊ ပြောတာဆိုတာကို ကြည့်ရင်လည်း သတိနဲ့နေ တဲ့သူဟာ အပိုအလိုမရှိ တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် အေးအေးချမ်းချမ်း ရှိတယ်။

မြတ်စွာဘုရားဟာ မမေ့မလျော့ သတိနဲ့နေဖို့ကို အကြိမ် ပေါင်းများစွာ တိုက်တွန်းခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရားကိုယ်တိုင်လည်း စက္ကန့်ပိုင်းလေး အချိန်ရတာတောင်မှ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ သမာပတ် ဝင်စားပြီး နေတော်မူတယ်။ မိမိကိုယ်တိုင်ကတော့ အဲဒီလောက် မြန်မြန်ဆန်ဆန် သမာပတ် ဝင်စားနိုင်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မြတ်စွာဘုရားကို ကြည်ညိုတယ်ဆိုရင် ရသလောက် သတိပဋ္ဌာန် တရားလေးနဲ့နေမယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဘုရားကို ကြည် ညိုရင် တရားနဲ့ ပူဇော်ပါ။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေကို ပြောပြချင်လို့ စိတ်ကူးပြီးတော့ မှတ်ထားတာလေးရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ "လောကကြီးမှာ အပျော်ဆုံးလူဟာ ဘယ်သူလဲ"

အဲဒီလို မေးခွန်းကိုမေးရင် ဘယ်လိုများ ဖြေကြမလဲ။ လူ တိုင်း ကိုယ့်စိတ်ကူးနဲ့ကိုယ် အမျိုးမျိုးဖြေလို့ရပါတယ်။ ဘုန်းဘုန်း ပြောချင်တဲ့

အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ ဘယ်သူလဲဆိုတော့-

The happiest man is he who brings forth the highest and the best in him.

အပျော်ဆုံးလူဆိုတာ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ကောင်းတဲ့ အရည် အချင်းတွေကို အမြင့်မားဆုံး အကောင်းဆုံးဖြစ်အောင် ထုတ် ဖော်လိုက်တဲ့လူပဲ။

လူတွေမှာ အရည်အချင်းတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ်အကိုင်တွေ လုပ်နိုင်တာလည်း အရည်အချင်းပါပဲ။ အင်ဂျင်နီယာတွေဆိုရင် အဆောက်အဦတွေ ဆောက်တယ်၊ လမ်းတွေ ဖောက်တယ်၊ ကိုယ့်အတွက် စားဝတ်နေ ရေး အထောက်အပံ့ဖြစ်သလို အများနေထိုင်ဖို့ အဆောက်အဦ တစ်ခုဖြစ်လာတဲ့အတွက် တစ်မျိုးတော့ ဝမ်းသာစရာ ကျေနပ်စရာ ပါပဲ။

ဆရာဝန်ဆိုလည်း သူ့ရဲ့ဉာဏ်ပညာ အရည်အချင်းနဲ့ ဆေးပညာတွေ အများကြီးသင်ပြီးတော့ အလုပ်လုပ်တယ်။ ဒီ အလုပ်ဟာ သူ့စားဝတ်နေရေးအတွက်ဖြစ်သလို ရောဂါရနေတဲ့သူတွေအတွက်လည်း သက်သာရာ၊ ချမ်းသာရာရအောင်၊ ရောဂါ ပျောက်ကင်းအောင် ကုသပေးရတဲ့အတွက်ကြောင့် အများအကျိုး ကို ဆောင်ရွက်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

ထို့အတူပဲ ကျောင်းဆရာတွေ၊ တက္ကသိုလ်က ဆရာတွေ လည်းပဲ ကိုယ့်အရည်အချင်းနဲ့ ပညာတွေ အများကြီးတတ်အောင် သင်ရတယ်။ ပညာတတ်လာတော့ သူများကို တစ်ဖန် ပညာ ပြန်သင်ပေးရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်မှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် အထောက်အပံ့ဖြစ်သွားသလို ကိုယ့်ကြောင့် သူများမှာလည်း ပညာရတဲ့အတွက်ကြောင့် အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်တာပါပဲ။

တခြား တခြား အလုပ်အကိုင်တွေလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ စားဝတ်နေရေးကို ဖြေရှင်းရင်းနဲ့ အများအကျိုး ဆောင်ရွက်ပြီး သားဖြစ်တဲ့အလုပ်တွေ အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲ ထိုင်နေတဲ့သူဟာ အပျော်ဆုံးလူဖြစ်မလာနိုင်ဘူး။ မိဘက အမွေ တွေ အများကြီးပေးခဲ့လို့ ထိုင်စားနေတာတောင် မကုန်ပါဘူးဆို ဦးတော့ ဘာမှမလုပ်ဘဲနေတဲ့သူဟာ အပျော်ဆုံးလူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လူဟာ လုပ်ရကိုင်ရမှ ကျေနပ်တာ။ ဒီအရည်အချင်းကို သုံးရင်း နဲ့ပဲ စားဝတ်နေရေး အထောက်အပံ့ဖြစ်နေရင် သိပ်ကောင်းတယ်။ ကိုယ့်အရည်အချင်းတွေကို ထုတ်သုံးနေရတာ ပတ်ဝန်းကျင် လောကကို တစ်နည်းအားဖြင့် အကျိုးပြုရာရောက်တယ်။

သို့သော် ဒီအလုပ်တွေဟာ စားဝတ်နေရေး၊ လောကီ

ရေးဖြစ်နေတဲ့အတွက်ကြောင့် လူမှာရှိနေတဲ့ အရည်အချင်းတွေထဲ မှာ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းလို့ ပြောလို့မရသေးဘူး။ တည့် တည့်ပြောရရင် လူမှာ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်းဟာ တရားကို သိနိုင်တဲ့ အသိဉာဏ်ပဲ။ အဲဒါဟာ လူမှာရှိတဲ့ အမြင့်မားဆုံး၊ အမြင့်မြတ်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး အရည်အချင်း ဖြစ်တယ်။

လောကီရေးကိစ္စတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ လုပ်ကိုင် အောင်မြင်နေတဲ့သူတွေ၊ ကြီးပွားချမ်းသာနေတဲ့သူတွေ အများ ကြီးရှိပါတယ်။ ကိုယ့်အလုပ်အကိုင်နဲ့ ကိုယ့်အတိုင်းအတာနဲ့ကိုယ် တော့ အနည်းနဲ့အများ အောင်မြင်တဲ့သူ၊ ကြီးပွားတဲ့သူတွေ များ ပါတယ်။ သို့သော် ဒီအောင်မြင်မှု၊ ကြီးပွားမှုဟာ စိတ်ရဲ့တည်ငြိမ် မှု၊ အေးချမ်းမှုကိုတော့ အပြည့်အဝ မပေးနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကိုလည်း အပြည့်အဝ မပေးနိုင်ပါဘူး။ အပြည့်အဝဖြစ် အောင်သာ မပေးနိုင်တာပါ၊ တကယ်စေတနာပါပါနဲ့ ကောင်း ကောင်းမွန်မွန် လုပ်ပေးမယ်ဆိုရင်တော့ နည်းနည်းပါးပါး စိတ်ရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို အထောက်အကူပေးပါတယ်။

ဥပမာ- ဆရာဝန်ဆိုရင် လူနာကို ရောဂါပျောက်ကင်း အောင်ဆိုပြီးတော့ မေတ္တာ၊ စေတနာအပြည့်နဲ့ ကုသပေးလိုက် တယ်ဆိုရင် သူ့မှာ မေတ္တာ၊ စေတနာအပြည့်ပါတဲ့ စိတ်ထားဖြစ် နေတဲ့အတွက်ကြောင့် မြင့်မြတ်မှုသဘော ရှိပါတယ်။

ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမတွေဆိုရင်လည်း ကိုယ့်တပည့် လေးတွေ သိပါစေ၊ တတ်ပါစေ၊ လိမ္မာပါစေ၊ ပညာတတ်တွေ ဖြစ် ပြီးတော့ ကြီးပွားပါစေ၊ အောင်မြင်ပါစေဆိုတဲ့ မေတ္တာ၊ စေတနာ နဲ့ သင်ပေးလိုက်ရင် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးသည် တွေတောင်မှ ကိုယ်ရောင်းတဲ့ပစ္စည်းလေးကို ကောင်းကောင်းမွန် မွန် သန့်သန့်ရှင်းရှင်း လုပ်ထားပြီးတော့ ငါ့ပစ္စည်းဝယ်သွားတဲ့သူ ဟာ ကုန်ကျမှုမများဘဲနဲ့ ထိုက်ထိုက်တန်တန်နဲ့ ပစ္စည်းကောင်းလေး သုံးရပါစေဆိုတဲ့ စေတနာထားပြီး လုပ်မယ်ဆိုရင် မြင့်မြတ် တဲ့စိတ် ဖြစ်သွားတာပဲနော်။

လူမှာ စားဝတ်နေရေးအတွက် လုပ်ရုံကိုင်ရုံတင်မကသေး ဘူး၊ အပြော်အပါးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံစားရုံတင်မကသေးဘူး၊ မြင့် မြတ်တဲ့ သတိ၊ သမာဓိ၊ အသိဉာဏ်တွေကို ရရှိခံစားနိုင်တဲ့ သဘာဝလည်း ရှိတယ်။

လူမှာ သဘာဝနှစ်မျိုး ရှိတယ်။ တိရစ္ဆာန်သဘာဝနဲ့ လူ့ သဘာဝဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတယ်။ မတရားလောဘကြီးတာ၊ အလွန် အကျွံ စားချင်သောက်ချင်တာ၊ နိုင့်ထက်စီးနင်း လုပ်ချင်တာ၊ သုံး ဖြုန်းချင်တာတွေဟာ တိရစ္ဆာန်သဘာဝတွေပဲ။ ဒါတွေအားလုံးကို သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ ယှဉ်ပြီးတော့ ထိန်းသိမ်းလိုက်မယ်ဆို

ရင် လူ့သဘာဝဖြစ်လာတယ်။ ထိန်းသိမ်းမှုလည်းရှိရမယ်၊ လိုချင် တာလည်း သင့်တော်သလောက် ရရမယ်နော်။ ထိန်းသိမ်းမှု မရှိခဲ့ရင်တော့ တိရစ္ဆာန်အစစ် ဖြစ်သွားမှာပဲ။

ကိုယ်က တစ်ခုခု လိုချင်လို့ ရအောင်လုပ်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်ဖို့သူ့ဖို့ ထည့်တွက်တတ်တဲ့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဟာ လူ့ သဘာဝပဲ။ ကိုယ်ချင်းစာတရားမပါဘဲနဲ့ လောဘကြီးကြီးနဲ့ ငါရဖို့ ချည်းပဲ၊ ရရင်ပြီးရော သူများဘယ်လို ထိခိုက်ထိခိုက် ကိစ္စမရှိဘူး၊ ဂရုမစိုက်ဘူးဆိုရင်တော့ လူ့ခန္ဓာကိုယ် ပုံသဏ္ဍာန်အသွင်ရှိပေမယ့်၊ လူစကားပြောပေမယ့်၊ လူစိတ်မရှိဘူးလို့ ပြောရမှာပဲနော်။ အဲဒီ တော့ ကိုယ်ချင်းစာတရားဟာ လူ့သဘာဝဖြစ်တယ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ သဘာဝဖြစ်တယ်။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာဟာ လူ့သဘာဝဖြစ်တယ်၊ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝဖြစ်တယ်။ ဒါတွေဟာ လူ့အရည်အချင်းလည်းဖြစ်တယ်။ လူ့ရဲ့ပင်ကိုယ်စိတ်ဓာတ်ထဲမှာ ဒီသဘာဝတွေဟာ ပါ ပြီးသားပဲ။

သေသေချာချာ လေ့လာကြည့်ရင် လူတွေမှာ ဆန့်ကျင် ဘက်တွေ အများကြီးတွဲနေတာပါပဲ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့ စိတ်လည်း လူမှာရှိတာပဲ။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာ၊ ကိုယ်ချင်းစာနာ တဲ့စိတ်လည်း လူမှာ ရှိတာပဲ။ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်တဲ့စိတ်ကို မထိန်းသိမ်းရင်တော့ ဆိုးလာမှာပဲနော်။ မိဘ၊ ဆရာသမားများ သွန်သင်ဆုံးမမှုကို နာခံပြီးတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် ချင့်ချိန်သုံးသပ် ပြီး ငါလည်း အကျိုးရှိအောင်၊ သူတစ်ပါးလည်း အကျိုးရှိအောင် မျှမျှတတ လုပ်မယ်၊ တစ်ကိုယ်ကောင်းဆန်ဆန် မလုပ်ပါဘူး ဆိုပြီး ဆင်ခြင်လိုက်ရင် လူပီသတဲ့စိတ်ထားဖြစ်သွားပြီ။

မေတ္တာ၊ ကရုဏာဆိုတာလည်း လူ့သဘာဝပါပဲ။ ကိုယ့် ကို ချစ်ရင် အင်မတန် ဝမ်းသာတယ်၊ သဘောကျတယ်။ လူတိုင်း ပဲ ကိုယ့်ကို သူတစ်ပါးက ချစ်ရင် သဘောကျကြတာပါပဲ။ မေတ္တာ၊ ကရုဏာဆိုတာ လူတိုင်းလိုအပ်တဲ့ အရာပါ။ ဘယ်လောက် အသက်ကြီးသွား ကြီးသွား မေတ္တာ မလိုအပ်တော့ပါဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်တဲ့ မေတ္တာနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံတာကို လိုချင်သလို သူတစ်ပါးကို ပြောဆိုဆက်ဆံ တဲ့အခါမှာလည်း သန့်သန့်ရှင်းရှင်း စင်စင်ကြယ်ကြယ် ပြောမယ်၊ မေတ္တာနဲ့ ပြောမယ်၊ စိတ်ချမ်းသာအောင် ပြောမယ်၊ စိတ်ထိခိုက် သွားအောင် မပြောဘူး၊ အကျိုးရှိအောင် ပြောမယ်၊ အကျိုးစီးပွား ထိခိုက်အောင် မပြောဘူးဆိုတဲ့ သဘောထားနဲ့ ပြောဆိုဆက်ဆံ လိုက်ပါ။ ဒီလိုသဘောထားလေး ထားလိုက်ပြီ ဆိုရင်ကိုပဲအင်မတန် မြင့်မြတ်တဲ့စိတ်ထားတွေဖြစ်လာပြီ။ ဒီလိုသဘောထား မျိုးထားနိုင်တာဟာ လူ့အရည်အချင်းပါ။ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ လူ့သဘာဝ ကို အကောင်အထည်ဖော်ရာလည်း ရောက်ပါတယ်။

သတိ၊ သမာဓိဆိုတာလည်း လူ့သဘာဝပဲ။ လူတိုင်းမှာ ပင်ကိုယ်သဘာဝအနေနဲ့ ရှိပြီးသားပဲ။ လေ့ကျင့်ပြုစုပျိုးထောင်ပေး လို့ရှိရင် ပိုအားကောင်းလာနိုင်တာပဲ။ သတိ၊ သမာဓိ ပိုအား ကောင်းလာလေလေ... စိတ်က ပိုပြီး ကြည်လင်အေးချမ်းလာ လေလေ. . . အသိဉာဏ် ပိုရှင်းလာလေလေ ဖြစ်လာတယ်။ ဒီလို အသိဉာဏ် ပိုရှင်းလာလေလေ ဘယ်အရာက ကောင်းတယ်၊ ဘယ်အရာက မကောင်းဘူးဆိုတာ ပိုသိလာလေလေ ဖြစ်လာ မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ အမှားအမှန်ကို သိလာတာ ဖြစ် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်စိတ်ကို သတိနဲ့စောင့်ကြည့်တတ်ဖို့ အလေ့အကျင့် လုပ်သင့်တယ်။ စိတ်မှာ ဖြစ်သမျှ တွေးတာ၊ ကြံ တာ၊ ဝမ်းနည်းတာ၊ အားငယ်တာ၊ မျှော်လင့်တာ၊ ကြောက်တာ၊ ဖြစ်ချင်တာ၊ မဖြစ်မှာကြောက်တာ စသည်ဖြင့် အားလုံးကို သတိနဲ့ သိနေရင် သတိ၊ သမာဓိ ပိုအားကောင်းလာတယ်။ သတိ၊ သမာဓိ အားကောင်းရင် အသိဉာဏ်ဖြစ်တယ်။ ဒီတရားဟာ ဒါ တွေကြောင့် အားရစရာကောင်းတာ။

ဒီဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းကလည်း ဘာမှ မသိပါဘူး။ မိဘများကလည်း ဘာသာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘာမှ တိတိကျကျ သွန်သင်ဆုံးမမှု မရှိခဲ့ဘူး။ သူတို့ကိုယ်တိုင်လည်း မသိကြဘူး။ အပေါ်ယံလောက်ပဲ သိကြတာပါ။ ဒီလိုနဲ့ပဲ ကြီးလာပြီး စာပေ ပရိယတ္တိတွေ နည်းနည်းပါးပါးဖတ်ရှုရင်းနဲ့ တရားဘက်ကို ဝါသနာပါလာတယ်။ ကိုယ်လုပ်နိုင်သလောက် တစ်နေ့ကို (၁၀)မိနစ်၊ (၁၅)မိနစ်၊ မိနစ်(၂၀)လောက် လုပ်ကြည့်ရင်းနဲ့ စိတ်က ကြည်လင် အေးချမ်းလာတယ်။ အရင်လို အပျော်အပါးလည်း သိပ် မမက် တော့ဘူး။ မကောင်းမှု အကုသိုလ်တွေ လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ကလည်း တဖြည်းဖြည်း နည်းသွားတယ်။ စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းလာ တယ်။ ပိုပြီးနက်နဲတာတွေကို သိချင်လာတယ်။ ပိုပြီး နက်နဲတာ တွေကို သိရလေလေ စိတ်ထဲမှာ ပျော်လေလေ ဖြစ်လာတယ်။

အဲဒီတုန်းက အနိစ္စ၊ ဒုက္ခ၊ အနတ္တဆိုတာလည်း မသိပါ ဘူး။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားဆိုတာကို ကြားတောင် မကြားဖူးသေး တဲ့အရွယ်ပါ။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့်ဟာကိုယ် တတ်နိုင်သလောက် အချိန်ပေးပြီးတော့ အသက်ရှူတာလေးကို သတိကပ်ပြီးတော့ သေသေချာချာ အားရပါးရ အသက်ရှူတယ်၊ သိနေတယ်၊ ဝင် လာတာကို အစအဆုံး သိတယ်၊ ထွက်သွားတာကို အစအဆုံး သိတယ်။ အဲဒီလို ဝင်လေသိ ထွက်လေသိ တစ်ခုကိုပဲ စူးစူးစိုက်စိုက် လုပ်ကြည့်တော့ စိတ်က တော်တော်လေး တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရတာကို ကိုယ့်ဟာကိုယ် ခံစားရတယ်။ အဲဒီလို တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှုကို ခံစားရတာကို သိပ်သဘောကျတယ်။ အဲဒီ တည် ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှုထဲမှာ မြင့်မြတ်မှုသဘောလည်း ပါတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။

အပျော်အပါးတွေ ခံစားပြီး ပျော်ရတာ ပျော်တော့ ပျော် ရပေမယ့် မြင့်မြတ်မှုသဘော မပါဘူး။ အပျော်အပါး ခံစားရတာ မဟုတ်ဘဲနဲ့

ကိုယ့်ခန္ဓာမှာဖြစ်နေတဲ့ ထွက်လေ ဝင်လေကို သတိလေးနဲ့ကပ်ပြီး သိနေရတဲ့အချိန်မှာ ဘာမှမတွေးဘဲနဲ့ နေရတဲ့အတွက် ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ မြင့်မြတ်နေတယ်ဆိုတာ တွေ့ရတယ်။ အဲဒီလို သန့်ရှင်းနေတာ မြင့်မြတ်နေတာကို အင်မတန်သဘောကျတယ်။ အဲဒီအခါ ဘယ်လို တွေးမိသလဲ ဆို တော့ တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ လူ့သဘာဝပဲ၊ လူမှာ အေး ချမ်းမှု၊ မြင့်မြတ်မှုကို နှစ်သက်တဲ့သဘာဝလည်းရှိတယ်လို့ တွေး မိတယ်။

အေးချမ်းမှု တည်ငြိမ်မှုကို နှစ်သက်တဲ့စိတ်ရှိတာ၊ မြင့် မြတ်တဲ့ စိတ်ထားနဲ့ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို နှစ်သက်တဲ့စိတ် ရှိတာဟာ လူ့သဘာဝပဲ။

ကိုယ့်သဘာဝထဲမှာရှိနေတဲ့ အကောင်းဆုံးအရာတွေကို အတတ်နိုင်ဆုံး ထွက်ပေါ်လာအောင် ကိုယ့်ဟာကိုယ် ကျင့်ကြံ အားထုတ်ရတာ စိတ်ကျေနပ်မှု အရဆုံးပါပဲ။

တရားအားထုတ်လို့ တည်ငြိမ်မှု၊ အေးချမ်းမှု ရလာလေ လေ အသိဉာဏ်တွေ နက်နဲလာလေလေ ပျော်လေလေ ဖြစ်လာ တာပဲ။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ဒါဟာ အကောင်းဆုံးပဲကိုး။ အကောင်းဆုံးဖြစ်တဲ့တရားကို အဆင့်အမြင့်ဆုံးဖြစ်အောင် အား ထုတ်နိုင်လေလေ ပိုပြီးတော့ ပျော်လေလေ ဖြစ်လာမှာပါပဲ။

When you are peaceful, happy, joyous and doing what you love to do, you are successful.

ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်မှု အေးချမ်းမှုရှိနေမယ်၊ ပျော် ရွှင်မှုလည်းရှိနေမယ်၊ ရွှင်လန်းမှုလည်းရှိနေမယ်၊ ကိုယ်နှစ်သက်တာကိုလည်း လုပ်နေရမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ် တယ်။

ဘုန်းကြီး ငယ်ငယ်တုန်းက နေခဲ့တဲ့ ဆယ်ပေပတ်လည် လောက်ရှိတဲ့ ကမ္မဋ္ဌာန်းကျောင်းလေးရဲ့ ထိုင်နေကျနေရာနဲ့ မျက်နှာချင်းဆိုင်တည့်တည့်မှာ "PEACE" လို့ ရေးထားတယ်။ ပါဠိလို 'သန္တိ'လို့ ရေးထားတယ်။ 'ငြိမ်းချမ်းခြင်း"လို့ အဓိပ္ပါယ် ပေါက်တယ်။ နိဗ္ဗာန်ချမ်းသာကိုလည်း သန္တိသုခလို့ ပြောကြ တယ်။ ဒီစာလုံးကလေးကို ရေးထားတော့ သန္တိဆိုတဲ့ စကားလုံး လေးကို မြင်လိုက်လို့ သူ့အဓိပ္ပါယ်ကို အာရုံပြုမိလိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ စိတ်က ချက်ချင်း နည်းနည်းတော့ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။ ကိုယ့်ကို ပြန်သတိပေးလိုက်သလိုပဲ။ သန္တိဆိုတဲ့ စကားလုံး၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ အဓိပ္ပါယ်ရှိတဲ့ စကားလုံးလေးကို ကြားရရုံနဲ့လည်း စိတ်က ထိုက် သင့်သလောက် ငြိမ်းချမ်းသွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် တရားကို တကယ် ကိုယ်ထိလက်ရောက် အားထုတ်ရင် တကယ်ပဲ ငြိမ်းချမ်း တာနော်။ ဘယ်လောက်ကောင်းလိုက်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့် ပါ။

မြတ်စွာဘုရားက “ သုတဝသေန ပိဟိ ဥပသမေ စိတ္တံပသီဒတိ”တဲ့။ “ငြိမ်းချမ်းခြင်းဆိုတာကို ကြားရရုံမျှနဲ့ စိတ်က ကြည်လင်ပါတယ်”တဲ့။ စိတ်ထဲမှာ ကြည်လင်မှု အေးချမ်းမှုရှိနေ မယ်၊ ပျော်ရွှင်မှုလည်းရှိနေမယ်၊ ရွှင်လန်းမှုလည်းရှိနေမယ်၊ ကိုယ် ချစ်တဲ့အလုပ် နှစ်သက်တဲ့အလုပ်ကိုလည်း လုပ်နေရမယ်ဆိုရင် သင်ဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

အောင်မြင်မှုကို ဘာနဲ့တိုင်းတာမလဲ။ များသောအား ဖြင့်တော့ ဥစ္စာပစ္စည်းဘယ်လောက် ရှာနိုင်သလဲ၊ ရာထူး ဘယ် လောက်ကြီးသလဲဆိုတာနဲ့ပဲ တိုင်းတာကြတာနော်။ ပစ္စည်းမရှာနိုင် ကြတဲ့အခါ၊ ရာထူးမရှိတော့တဲ့အခါ ဘယ်လိုနေမလဲ။ ကိုယ့်ဘဝ မှာ အောင်မြင်တဲ့လူလို့ ကိုယ့်စိတ်ထဲမှာ ပြည့်ပြည့်ဝဝ ခံစားလို့ ရ နိုင်ဦးမှာလား။ ဘယ်လိုမှ မရနိုင်တော့ဘူးနော်။ နဂိုထဲက ပစ္စည်းကို အထင်ကြီးလွန်းတဲ့သူ၊ ရာထူးကို အထင်ကြီးလွန်းတဲ့သူ ဟာ ဒီပစ္စည်းတွေ၊ ရာထူးတွေ ရနေချိန်မှာ ဒါတွေကြောင့် မာန် မာနတွေတက်ပြီးတော့ ‘ငါ တယ်ဟုတ်တဲ့သူ’ဆိုပြီးတော့ ကိုယ့် ကိုယ်ကို အထင်ကြီးနေမယ်၊ ဘဝင်မြင့်နေမယ်၊ သူတစ်ပါးအပေါ် မှာ အထက်စီးနဲ့ မောက်မောက်မာမာ ဆက်ဆံပြောဆိုနေမယ် ဆိုရင် အဲဒီအချိန်မှာလည်း စိတ်မှာ အေးချမ်းနေမှာမဟုတ်ဘူး။ ပစ္စည်းကြောင့်၊ ရာထူးကြောင့် မာနဖြစ်နေတာ အင်မတန်ဆင်းရဲ ပါတယ်။ စိတ်ချမ်းသာမှု မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ တစ်နေ့မှာ လောကဓံ တရားကြောင့် အဲဒီပစ္စည်းဥစ္စာ၊ ရာထူး ဆုံးရှုံးသွားတဲ့အခါ၊ ရာထူး ကနေ အနားယူလိုက်ရတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုဖြစ်သွားမယ်ထင်သလဲ၊ အရင်တုန်းက အင်မတန် အစွမ်းအစရှိပါတယ်ဆိုတဲ့သူတချို့ ဟန်ကြီးကြီး မာန်ကြီးကြီးနဲ့ သတ္တိကောင်းတယ်လို့ ထင်ရတဲ့လူ တချို့ဟာ အင်မတန်အားငယ်ပြီးတော့ အများကြီးစိတ်ဆင်းရဲသွား တာ တွေ့ရတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျဆင်းသွားတာ တွေ့ရတယ်။ စိတ် ဓာတ်ကျပြီး ရောဂါတွေ ဖြစ်လာတဲ့အတွက်ကြောင့် ကျန်းမာရေး တွေပါ ထိခိုက်ကုန်တယ်။

ပစ္စည်းကြောင့်၊ ရာထူးကြောင့် မောက်မာတဲ့သူဟာ ပစ္စည်းရှိတုန်း၊ ရာထူးရှိတုန်းကလည်း စိတ်မချမ်းသာရသလို ပစ္စည်းနဲ့ရာထူးတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွားရင်လည်း သူဟာ အင်မတန် စိတ်ဆင်းရဲသွားရပါတယ်။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ရှိနေတုန်းမှာလည်း “ပျက်စီးဆုံးရှုံးသွား ရင်”လို့ တွေးမိရင် စိတ်ဆင်းရဲကြတယ်။ စိတ်ချရအောင် ဆိုပြီး များများရအောင်ရှာကြတယ်။ ရာထူးရှိနေတဲ့သူကလည်း ရာထူး မြဲမြဲအောင်ဆိုပြီး အစွမ်းကုန် ကြိုးစားကြတယ်၊ မလုပ်သင့်တာ တွေ အများကြီးလုပ်မိကြတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ရာထူး ဆိုတာ စိတ်ရဲ့ကြည်လင်အေးချမ်းမှုကို ဘယ်နည်းနဲ့မှ မပေးနိုင် ပါဘူး။ စားဝတ်နေရေးအတွက် မလုပ်မဖြစ်လို့ ရှာရဖွေရတယ်။ နောင်ရေးအတွက်ဆိုပြီး .

အမြော်အမြင်နဲ့ စုဆောင်းရတယ်။ ဒါတွေဟာ လုပ်သင့်လုပ်ထိုက်တဲ့ ကိစ္စတွေပါ။ ခန္ဓာရှိနေလို့ ခန္ဓာ ဝန်ကို ထမ်းနေရတာပါ။ ဒါတွေကို သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ လုပ်ပါ။ မာန်မာနကြီးကြီးနဲ့ မလုပ်ပါနဲ့။ စိတ်တကယ် အေးချမ်းမှု ကို ရဖို့က သူတို့ကို အားကိုးလို့ မဖြစ်ပါဘူး။

ပစ္စည်းဥစ္စာ ရာထူးဆိုတာ စားဝတ်နေရေးမျှပဲ။ ခန္ဓာ ကိုယ် တည်တံ့ရုံမျှပဲ။ စိတ်အေးချမ်းမှု မြင့်မြတ်မှု ရဖို့ကတော့ ဝိပဿနာတရားကို တကယ်ကြိုးကြိုးစားစား အားထုတ်မှဖြစ်မှာ ပါ။ အဲဒီတော့ စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုလည်း ရှိနေတယ်၊ ပျော်ရွှင်မှု လည်း ရှိတယ်၊ ရွှင်လန်းမှုလည်း ရှိတယ်၊ ကိုယ် အင်မတန် နှစ်သက်တဲ့ တရားဘာဝနာအလုပ်ကိုလည်း အားထုတ်နေရတယ် ဆိုရင် သင်ဟာ အောင်မြင်တဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။

There is no true success without. peace of mind.

စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိဘဲနဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အောင်မြင်မှု မရှိပါဘူး။

စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင်မှုဆိုတာကို သေသေချာချာ ရှင်းရှင်း လင်းလင်း သဘောပေါက်သင့်တယ်။ ရိုးရိုးအောင်မြင်မှု မဟုတ် ဘူး။ တချို့ကတော့ ငါ ပညာတွေသင်လို့ ဘွဲ့လွန်တွေရပြီ၊ ပါရဂူ ဘွဲ့တွေရပြီ၊ ငါ အလုပ်လုပ်နေတာ ရာထူးဘယ်လောက်ကြီးတယ်၊ ငါ့မှာ တစ်လ တစ်လ ဝင်ငွေဟာ သိန်းပေါင်း ဘယ်လောက်ရှိနေ ပါတယ်၊ ငါ့မှာ အိမ်ကြီးရှိတယ်၊ ကားကောင်းကောင်း ရှိတယ်၊ ဒါ့ကြောင့် ငါ အင်မတန်အောင်မြင်တဲ့သူလို့ ပြောမှာပဲ။ အောင် မြင်မှုကို ဒါတွေနဲ့ တိုင်းတာကြတယ်။ လောကီအမြင်နဲ့ ကြည့် ရင် ဒါဟာ အောင်မြင်မှု တစ်ခုပါပဲ။ ဒါပေမယ့် ဉာဏ်ကြီးကြီးနဲ့ လောကုတ္တရာအမြင်နဲ့ကြည့်ရင်တော့ ဒါဟာ စစ်မှန်တဲ့အောင်မြင် မှု မဟုတ်ပါဘူး။

A successful man possesses a great spiritual understanding.

အောင်မြင်တဲ့သူမှာ ကြီးကျယ်၊ လေးနက်၊ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတယ်။

ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ဆိုတာ အင်မတန် ကြီးကျယ်လေးနက် မြင့်မြတ်ပါတယ်။ လောကီပညာ ဗဟုသုတတွေ၊ လောကီအတွေးအခေါ်တွေဟာ ဘယ်လောက် နက်နဲတယ်ပြောပြော ပထမ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်တဲ့ နာမရူပ ပရိစ္ဆေဒဉာဏ်ကိုတောင်မှ လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှုမှာ ဘယ်လိုမှမမှီနိုင်ပါဘူး။ ဘယ်လိုမှနှိုင်းယှဉ်လို့လည်း မရပါဘူး။ လောကီ အတွေးအခေါ်တွေဆိုတာ အတွေးသက်သက်ပဲ များပါတယ်။ လောကီအတွေးအခေါ်တွေကို ဘယ်လောက်ပဲဖတ်ဖတ် စိတ်ရဲ့ အေးချမ်းမှုကို မရနိုင်ပါဘူး။ တကယ်အမှန်တရားကို မသိနိုင်ပါ ဘူး။ လေးနက်တဲ့သူ

မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ မြင့်မြတ်တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ပါ ဘူး။ အဲဒီအတွေးအခေါ် အယူအဆတွေကြောင့်ပဲ ပဋိပက္ခဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံး စစ်ဖြစ်တဲ့အထိ ဖြစ်သွားရတာတွေ အများကြီး တွေ့ ရတယ်။ ဒါကြောင့် လောကီဉာဏ်ဟာ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ ဉာဏ်လို့ မပြောနိုင်ဘူး။

လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိလေလေ စိတ် အေးချမ်းမှု ရလေလေ၊ အောင်မြင်လေလေလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အတွင်းမှာ အသိဉာဏ်ရှိမှသာ စိတ်ခေတ်ခိုင်မာတဲ့သူ၊ ရင့်ကျက် တဲ့သူဖြစ်နိုင်တယ်။ ဘဝကို ကျေနပ်တဲ့သူ ဖြစ်နိုင်တယ်။ အဲဒီလို အတွင်းမှာ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ သဒ္ဓါ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယ အကျိုး ပေးကြောင့် ပစ္စည်းဥစ္စာတွေ ရှိချင်လည်း ရှိမယ်။ ရှိပေမယ့်လည်း ဒီပစ္စည်းဥစ္စာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မာန်မာန ကြီးကြီးကျယ်ကျယ် မဖြစ် ဘူး။ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့သူဟာ ပစ္စည်းလေး နည်းနည်းလေးရှိလာ တာနဲ့ မာနကြီးလာတယ်။ ထို့အတူ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူဟာ ရာထူး ကြီးတဲ့သူ ဖြစ်ရင်လည်းဖြစ်မယ်။ ဒါပေမယ့် အသိဉာဏ်ရှိတဲ့ အတွက်ကြောင့် ဒီရာထူးကိုမှီပြီး မောက်မာတဲ့စိတ်၊ မာနကြီးတဲ့ စိတ် မဖြစ်ဘူး။ ရာထူးကို အားကိုးပြီး သူတစ်ပါးကို အနိုင်ကျင့် တာ၊ ဒုက္ခပေးတာမျိုး မလုပ်ဘူး။ ဒီရာထူးကို အကြောင်းပြုပြီး တော့ တတ်နိုင်သလောက် အများအကျိုးရှိအောင် လုပ်ပေးမှာပဲ။ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့လူမှာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိတယ်ဆိုရင်လည်း ဒီပစ္စည်းကြောင့်ပဲ ကောင်းတာကို လုပ်နိုင်တယ်။ ဉာဏ်ရှိတဲ့လူအဖို့ဆိုရင် ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ပိုကောင်းအောင် လုပ်နိုင်တယ်။

အဲဒီလို မဟုတ်ဘဲနဲ့ လေးနက်တဲ့ မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ထား နဲ့ အသိဉာဏ်မရှိတဲ့သူဟာ ပစ္စည်းဥစ္စာရှိလေလေ အကုသိုလ်များ လေလေဖြစ်လာတာပဲ။ ရာထူးကြီးလေလေ မကောင်းမှုပိုလုပ်လေ လေဖြစ်လာတာပဲ။ အဲဒီလို မထရားမှုတွေ၊ မကောင်းမှုအကုသိုလ် တွေကို လုပ်ထားတဲ့အတွက်ကြောင့် စိတ်မချမ်းသာမှုဆိုတာ ဖြစ် နေမှာပဲ။ တချို့လူတွေ အရွယ်ကောင်းတုန်း၊ ရာထူး ကြီးတုန်းမှာ မသင့်တော်တာတွေ အများကြီးလုပ်ခဲ့ပြီး အသက်ကြီးတဲ့အခါကျ မှ နောင်တ အကြီးအကျယ်ရပြီးတော့ ပူလောင်နေကြရတယ်။

သိတဲ့ဒကာကြီးတစ်ယောက်က လာမေးတယ် - "အရှင် ဘုရား တပည့်တော်တို့ လုပ်ထားတဲ့ အကုသိုလ်တွေ ပျောက် သွားအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ"တဲ့။ အခုမှ စဉ်းစားတတ်လာလို့ ကြောက်တတ်လာပြီး လာမေးတယ်။ အဲဒီတော့ အမှန်အတိုင်းပဲ သူ့ကို ပြောရတယ်။ "ဒကာကြီး. . . ကိုယ်ပြုထားတဲ့အကုသိုလ်က တော့ အကျိုးပေးချိန်တန်ရင် ပေးဦးမှာပဲ။ ပျောက်သွားအောင် တော့ တခြားနည်းနဲ့ လုပ်လို့မရဘူး၊ ရတဲ့နည်းကတော့ တစ်နည်း ပဲ ရှိတယ်၊ အနိမ့်ဆုံး သောတပတ္တိမဂ်လောက်ရရင်တော့ အပါယ်

ကျနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်တွေက အကျိုးမပေးတော့ပါဘူး။ ဒါပေမယ့် ဘဝရလာရင်တော့ အကုသိုလ် အကျိုးပေးခွင့်က ရှိနေသေးတာ ချည်းပါပဲ။ မြတ်စွာဘုရားတောင်မှ စိတ်ဆင်းရဲမှု ဒုက္ခမရှိတော့ ပေမယ့် ကာယိကဒုက္ခလို့ ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ဆင်းရဲမှုဒုက္ခတော့ ရှိသေး တာပဲ။ အကုသိုလ်ကတော့ အကျိုးပေးသေးတာပဲ။ အပါယ်လေးပါး ကျနိုင်တဲ့ အကုသိုလ်ကိုတော့ သောတပတ္တိမဂ်ရရင် တားနိုင် ပါပြီ။ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့အကုသိုလ်ကို နောင်တရလို့ တကယ်ကောင်း တာ လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ တရားကို ထိထိရောက်ရောက် အားထုတ်ပါတော့၊ တခြားနည်းမရှိပါဘူး”လို့ ပြောလိုက်ရတယ်။

When you attain peace of mind, your mind will automatically reject every thought and every mental reaction which is not beneficial to your welfare.

သင်ဟာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရပြီဆိုရင် သင့်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမှုမရှိတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ စိတ်ရဲ့ တုံ့ပြန်မှုတွေကို အလိုအလျောက် ပယ်လိုက်မယ်။

ဒီစကားလေးဟာ ရိုးရိုးလေးနဲ့ အင်မတန်သိမ်မွေ့တယ်၊ အင်မတန်နက်နဲတယ်။ စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ တခြားနည်းနဲ့ မရ ဘူး၊ အပျော်အပါးနဲ့ မရနိုင်ဘူး၊ ဝိပဿနာတရားနဲ့မှ ရနိုင်တာ။ ဝိပဿနာတရား အားထုတ်လို့ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို ရလာရင် မသင့်တော်တဲ့ အတွေးတွေ၊ မသင့်တော်တဲ့စိတ်ကူး အကြံအစည် တွေကို သူ့အလိုအလျောက်ပဲ ပယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားတယ်။

: တရားအားထုတ်တဲ့သူဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို သတိထား ကြည့်ပါ၊ ဒီအချက်ကို သိနိုင်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်လို့ စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်းမှု ရှိလာတဲ့အခါမှာ ဒီစိတ်ကြည်လင်အေးချမ်း မှုလေးကို အပျက်မခံနိုင်ဘူး။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် သတိနဲ့စိတ်ကိုသိမနေဘဲ မေ့လျော့နေတဲ့အခါမှာ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စတစ်ခုခု မြင်ရလို့၊ ကြားရလို့ စိတ်မှာပူလောင်သွားတယ်၊ လှုပ်ရှား သွားတယ်၊ ဒေါသဖြစ်သွားတယ်ဆိုရင်တောင်မှ တရားကြောင့် အေးချမ်းမှုကို သေသေချာချာ ခံစားဖူး၊ သိထားဖူးတဲ့သူဟာ အဲဒီ ပူလောင်မှုကြီးကို ကြာရှည်လက်ခံမထားနိုင်ဘူး။ ပူလောင်နေမှန်း ချက်ချင်းသိလိုက်ပြီး ချက်ချင်းပယ်လို့ရတယ်။ ဘယ်သူ့အပေါ် ကိုမှ အပြစ်ပုံချမနေဘူး။

သတိမရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်မရှိတဲ့သူဟာ အဆင်မပြေတဲ့ကိစ္စ တစ်ခုခု ကြုံရရင် စိတ်ဆိုး၊ ဒေါသဖြစ်ပြီးတော့ သူများမကောင်း လို့ ဖြစ်တာဆိုပြီး သူတစ်ပါးကိုသာ အပြစ်တင်တတ်တယ်။ အဲဒီ လို အပြစ်တင်နေရင်းနဲ့ သူ့အတွေးတွေနဲ့သူ ပူလောင်နေမှာပဲ။ အဆင်မပြေမှု တစ်ခုခုဖြစ်တဲ့အခါမှာ သူတစ်ပါးအပြစ်ကို ရှာ

တွေးလေလေ မိမိစိတ်က ပိုပြီး ဒေါသဖြစ်လေလေပဲ။

တရားကို သိတဲ့သူ၊ သတိရှိတဲ့သူ၊ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူဆိုရင် တော့ သူလွန်တာ၊ ငါလွန်တာ၊ သူမှားတာ၊ ငါမှားတာတွေကို ခဏထားဦး။ ဒါကို နောက်မှ အေးအေးဆေးဆေး စဉ်းစားမယ်၊ အခုလောလောဆယ်မှာ စိတ်ဆင်းရဲတာ၊ ဒေါသဖြစ်တာဟာ ပင်ပန်းနေပြီ၊ စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိတော့ဘူး။ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိတာ ကြီးက အင်မတန်အခံရခက်တယ်ဆိုပြီးတော့ ပူလောင်နေတဲ့ သဘာဝကို ရှုမှတ်ပြီး ချက်ချင်း သက်သာအောင်လုပ်တယ်။

စိတ်ပူလောင်မှုဟာ အင်မတန်ကြောက်စရာကောင်းတာ ပဲ။ အထူးသဖြင့် နှလုံးရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ ရှိတဲ့သူဆိုရင် ဒီ စိတ်ပူပန်မှုကြီးကို လုံးဝလက်ခံထားလို့ မဖြစ်ဘူး။ သူ့ကို တာရှည်လက်ခံထားရင် ကျန်းမာရေးထိခိုက်နိုင်တယ်။ နောက်ဆုံး အသက် တောင် ထိခိုက်နိုင်တယ်။

သတိမရှိတဲ့လူဟာ ပူလောင်မှုကို တာရှည်လက်ခံထား တယ်။ သတိရှိတဲ့လူဆိုရင် ပူတာနဲ့ ချက်ချင်းသိတယ်၊ သိတဲ့ အထဲမှာ ဉာဏ်သဘောပါနေတယ်။ ဉာဏ်ပါနေတော့ အကြောင်း အကျိုးကို ပိုင်းပိုင်းခြားခြား သိနေတယ်။ သတိနဲ့ဉာဏ်ရှိနေပြီ ဆိုရင် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့် စိတ်ကိုရှုမှတ်လိုက်ရင် အမှန်ကို ထင် ထင်ရှားရှားသိတဲ့သဘော ဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့စိတ်က ပြဿနာရဲ့သဘာဝကို သိတယ်၊ ဒီစိတ်ရဲ့ အနတ္တသဘောကို သိတယ်၊ ဒီစိတ်ကြောင့်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ ဒုက္ခကိုလည်း သိတယ်၊ သတိသမာဓိ ကောင်းကောင်းနဲ့ သိလိုက်ရင် သိသိချင်းပဲ ပျောက်သွား တယ်။ ပျောက်သွားတဲ့အခါ စိတ်က ကြည်လင်အေးချမ်းပြီးတော့ ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။

သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ စိတ်ဆိုးစရာ၊ ဒေါသဖြစ် စရာ တစ်ခုခု ဖြစ်လာပြီဆိုရင် “ငါ စိတ်ဆိုးတယ်၊ ငါ့ကို သူတို့က စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်တယ်”လို့ တွေးရင်လည်း တွေးတတ်တယ်။ စဉ်းစားကြည့်နော်၊ ငါ စိတ်ဆိုးတယ်ဆိုတာ ငါ့စိတ်ကို ဒေါသက အနိုင်ယူသွားပြီဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ် ပေါ်မနေဘူးလား။ အဲဒီ အဓိပ္ပာယ် ပေါ်နေတယ်နော်။ ငါ့စိတ်ကို ဒေါသက အနိုင်ယူသွား ပြီဆိုရင် ငါဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ ဟုတ်ရဲ့လား။ ငါ့ကို သူတို့က စိတ်ဆိုးအောင် လုပ်တယ်ဆိုရင်လည်း ငါ့ကို သူတစ်ပါးက စိတ် ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့ရနေတယ်လို့ အဓိပ္ပာယ်ပေါက်နေတယ်။ ဒါဆိုရင် ကိုယ့်စိတ်ကို သူများက ထင်တိုင်း ခြယ်လှယ်လို့ ရနေပြီပေါ့။ ကိုယ့်စိတ်ကို သူများက ဝမ်းနည်းအောင် ဝမ်းသာအောင် လုပ်လို့ရနေပြီဆိုရင်ကိုပဲ ကိုယ်က သူတို့လက်ခုပ်ထဲက ရေဖြစ် သွားပြီ။ ဒါဆိုရင် ကိုယ်ဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူတစ်ယောက် ဟုတ် ရဲ့လား။ မဟုတ်တော့ဘူးနော်။

ကိုယ့်စိတ်ကြောင့် ကိုယ့်မှာ ဒေါသဖြစ်ရတာ ဖြစ်စေ၊ သူ တစ်ပါးက ကိုယ့်ကို

ဒေါသဖြစ်အောင် လုပ်သည် ဖြစ်စေ၊ ဒေါသ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ်တဲ့သူ မဟုတ်တော့ဘူး။ ထို့အတူ လောဘဖြစ်နေတဲ့အခါ၊ တစ်ခုခုကို လိုချင်နေတယ်၊ မရ ရင် မနေနိုင်ပါဘူးဆိုတာမျိုး ဖြစ်နေတယ်။ လိုချင်နေတဲ့အရာဟာ ပစ္စည်းဖြစ်စေ၊ ရွှေငွေဖြစ်စေ၊ လူတစ်ယောက်ယောက်ကို ဖြစ်စေ မရရင် မနေနိုင်ပါဘူးဆိုတာ ဖြစ်နေရင် အဲဒီလူဟာ လွတ်လပ် တဲ့သူ မဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့စိတ်ကို လိုချင်တပ်မက်ခြင်းဆိုတဲ့ လောဘက လွှမ်းမိုးခြယ်လှယ်ထားပြီ။ မာန၊ မနာလို ဝန်တိုမှု ဖြစ် နေတဲ့အခါမှာလည်း လွတ်လပ်မှု မရှိတော့ဘူး။

လွတ်လပ်မှုဆိုတာ စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်လို့ရတာကို မဆို လိုဘူး။ သင့် မသင့်၊ မှန် မမှန် စဉ်းစားဆုံးဖြတ်ပြီး ပုဂ္ဂိုလ်စွဲ၊ အတ္တစွဲ၊ အုပ်စုစွဲ မပါဘဲ အသင့်တော်ဆုံး၊ အကောင်းဆုံး၊ အမှန် ဆုံး လုပ်တာဟာ လွတ်လပ်မှု။ ဒါ့ကြောင့် လွတ်လပ်မှုဆိုတာ သဘောထားကြီးမှုနဲ့ အမှန်ကို သိမှုဆိုတဲ့ ဉာဏ်ပညာပေါ်မှာ အခြေခံပြီးမှ ဖြစ်ပေါ်လာတာပါ။ ဘယ်သူကမှ လွတ်လပ်မှုကို ပေးလို့ မရဘူး။ မိမိဘာသာ ဖြစ်အောင် လုပ်ယူမှ ရတယ်။

လူတိုင်း လွတ်လပ်မှုကို လိုချင်တယ်လို့ ပြောကြတာပါ ပဲ။ ဘယ်လို လွတ်လပ်မှုမျိုးကို လိုချင်တာလဲ။ လုပ်ချင်တာတွေအားလုံးကို စိတ်ထင်တိုင်း လုပ်ရတာကို လွတ်လပ်တယ်လို့ ဆိုလို တာလား။ အဲဒါဟာ ဉာဏ်မရှိတဲ့၊ ကလေးဆန်တဲ့ လူတွေရဲ့ အထင်မှားမှုကြီးပဲ။ ဉာဏ်ရှိတဲ့သူ သတိရှိတဲ့သူ၊ တရားကို သိတဲ့ သူဆိုရင် စိတ်ထဲမှာ ကိလေသာတစ်ခုခု ဖြစ်ခွင့်ရနေတာဟာ မလွတ်လပ်တာဘဲ ဆိုတာကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိနိုင်တယ်။ ကိလေသာတွေ ဖြစ်ခွင့်မရတဲ့အခါ သတိ၊ သမာဓိ ကောင်းနေတဲ့ အခါ ဝိပဿနာဉာဏ်ဖြစ်နေတဲ့အခါမှာ စိတ်က လွတ်လပ်နေ တယ်။ အေးချမ်းနေတယ်။ ဒီလို တရားကိုသိတဲ့သူဟာ ငြိမ်းချမ်း မှုနဲ့ မငြိမ်းချမ်းမှုကိုလည်း သိတယ်၊ လွတ်လပ်မှုနဲ့ မလွတ်လပ်မှု ကိုလည်း ကွဲကွဲပြားပြား သိနေတယ်။

အဲဒီ အတွေ့အကြုံမျိုးကို မခံစားဖူးတဲ့သူတွေအတွက် တော့ ကြားဖူးရုံသက်သက်နဲ့ သဘောမပေါက်နိုင်ပါဘူး။ တရား ရဲ့လေးနက်မှုကို တရားအားမထုတ်ဘဲနဲ့ မသိနိုင်ဘူး။ တရားအား ထုတ်တဲ့သူမှသာ ကိုယ့်စိတ်ကိုပြန်ကြည့်ရင်းနဲ့ သဘောပေါက်လာ တယ်။

တကယ်ဉာဏ်ကြီးတဲ့သူဆိုရင် ဘယ်သူမှားသည်ဖြစ်စေ၊ မှန်သည်ဖြစ်စေ ကိုယ့်စိတ်မှာ ကြမ်းတမ်းတဲ့စိတ်တွေ အဖြစ်မခံ ဘူး။

မာနဖြစ်နေတဲ့အခါမှာလည်း သူက သာတယ်၊ ငါက သာတယ်၊ သူကတော့ ငါ့ကို မလေးမစားပြောတယ်။ ဘယ်သူက တော့ ငါ့ကို အထင်မကြီးဘူး စသည်ဖြင့်

ဒီလိုအတွေးတွေ ပေါ် လာတဲ့အခါ စိတ်ဟာ အင်မတန်ပင်ပန်းနေပါတယ်။ အဲဒီအခါမှာ စိတ်ကို တည့်တည့်ကြည့်လိုက်ရင် ချက်ချင်းသိတာပဲ။ တည့်တည့်ရှုမှတ်နိုင်ရင် ဒီစိတ်က ပျောက်သွားတာပဲ။ ဒါ့ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန် တည့်တည့် ရှုမှတ်နိုင်ဖို့ အလေ့အကျင့် လုပ်ဖို့လိုတယ်။ မကောင်း တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတာကိုလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကို သိပ်ပြီးတော့ အပြစ် တင်နေဖို့တော့ မလိုပါဘူး။ ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိလို့ သဘာဝအရ ဖြစ်တာပဲ။ ပုဂ္ဂိုလ်၊ သတ္တဝါ၊ အတ္တမှ မဟုတ်ဘဲ။ အကြောင်းရှိသရွေ့ ဖြစ်ဦးမှာပဲ။

မာနဆိုတာ အရဟတ္တမဂ်ရမှ ကုန်တော့တာပါ။ မာန ဖြစ်လာတဲ့အခါ နှိုင်းယှဉ်ပြီးတွေးနေရသေးတဲ့အတွက် ပူလောင် မှု အများကြီးဖြစ်နေရတယ်။ ဘယ်လိုကိလေသာမျိုးပဲဖြစ်ဖြစ် ကိလေသာ ဖြစ်နေတဲ့အချိန်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိဘူး။ တရားအား ထုတ်ထားတဲ့သူ၊ ငြိမ်းချမ်းမှုကို သိထားတဲ့သူဟာ သူ့မှာ တိုင်းတာ စရာလေးတစ်ခု ရှိနေသလိုပဲ။ နဂိုကတည်းက တရားအားမထုတ် ဖူးတဲ့သူဟာ တရားရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကိုမခံစားဖူးတော့ သူ့မှာ တိုင်းတာ စရာမရှိသလို ဖြစ်နေတယ်။ အဲဒီအတွက်ကြောင့် မာနစိတ်ဖြစ် လာရင် အဲဒီမာနကို ပိုပြီးတော့ အားပေးတဲ့အတွေးတွေကို တွေး တယ်။ ငါ့အကြောင်း တစ်နေ့ သိရမယ်၊ ငါ့အကြောင်း ပြလိုက် မယ်၊ သူ့ထက်သာအောင် လုပ်ပြလိုက်မယ်၊ အပြိုင်အဆိုင် ဝတ် လိုက်မယ်၊ စားလိုက်မယ်၊ ကြွားလိုက်မယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးတွေ အများကြီးတွေးတယ်။ အဲဒီလိုတွေးလေလေ ပိုပင်ပန်းလေလေ ပို ဆင်းရဲလေလေပဲ။

မာနက ကိုယ်ဂုတ်ကို ခွစီးပြီးတော့ 'လုပ်ဟဲ့-လုပ်ဟဲ့-သူ့ ထက်သာအောင် ကြွားဟဲ့- ကြွားဟဲ့-'လို့ ဂုတ်ကို ခွစီးပြီး ကိုယ့်ကို နှင်တံနဲ့ အတင်းထိုးနေလို့ ကိုယ့်မှာ အမောဆို့နေတာတောင်မှ မနားနိုင်ဘဲနဲ့ ပြေးနေလွှားနေရတာကို မသိဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကို တော့ ငါ လွတ်လွတ်လပ်လပ်ကြီး လုပ်နေရပြီလို့ မှတ်နေတာပဲ။ အမှန်ကတော့ မာနက ဂုတ်ခွစီးပြီး ခိုင်းနေတာကို မသိလို့ ဒီလို ထင်တာပါ။

တရားအားထုတ်လို့ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန၊ ဣဿာ မစ္ဆရိယ၊ ဥဒ္ဒစ္စ၊ ကုက္ကုစ္စ၊ ဝိစိကိစ္ဆာ၊ ထိနမိဒ္ဓ အစရှိတဲ့ ကိလေသာ တွေ ကင်းစင်နေပြီးတော့ အလွန်သန့်ရှင်း ကြည်လင်ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်ကလေးကို ခဏလေးပဲဖြစ်ဖြစ် ကြုံဖူးထားတဲ့သူဟာ သူ့မှာ နှိုင်းယှဉ်စရာ စိတ်ကလေးတစ်ခု ရထားပြီဖြစ်တဲ့အတွက် လွတ် လပ်တဲ့စိတ် မလွတ်လပ်တဲ့စိတ်တွေကို ခွဲခြားပြီး သိနေတယ်။

တခြားကိလေသာစိတ်တွေ ဝင်လာတိုင်း ဝင်လာတိုင်း သူ သိထားတဲ့ စင်ကြယ်တဲ့၊ ငြိမ်းချမ်းတဲ့ စိတ်ရဲ့ချမ်းသာမှုနဲ့ ဘယ် လောက် ကွာခြားနေသလဲဆိုတာ ချက်ချင်း သိတယ်။ သိနေ တော့ တာရှည် လက်မခံချင်တော့ဘူး။ ကိလေသာစိတ်ကို မွေး မထားတော့ဘူး။ သတိနဲ့ စိတ်ကို သိနေတယ်။ သိတဲ့ သတိထဲမှာ ဉာဏ်ပညာပါနေတဲ့အတွက်ကြောင့် ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်ရှုမှတ်လိုက် တာနဲ့

တစ်ပြိုင်နက်တည်း ဖြစ်နေတဲ့ကိလေသာဟာ ချက်ချင်းပဲ ရပ်သွားတယ်။ ဆက်ပြီးဖြစ်ခွင့် မရတော့ဘူး။ ဖြစ်ကြော မရှည် တော့ဘူးပေါ့။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ် ပြန်ရသွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကိုယ့်မှာငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ် ရှိနေချင်ရင် တစ်နေ့တာလုံး သတိနဲ့ သိပြီးတော့ နေပါ။

A mind at peace is a mind that is free to conceive greatly.

ငြိမ်းချမ်းနေတဲ့စိတ်ဟာ မြင့်မြတ်တာ၊ ကြီးကျယ်တာကို သိနိုင်ဖို့ လွတ်လပ်မှု အများကြီး ရှိနေတယ်။

တကယ်လေးနက်မြင့်မြတ်တဲ့ အသိဉာဏ်ကို လိုချင်ရင် စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် ထားရမယ်။ စိတ် မငြိမ်းချမ်းရင် ပင်ပန်း သွားတယ်၊ အားအင်ကုန်သွားတယ်၊ ကြည်လင်မှု မရှိတော့ဘူး။ စိတ်အင်အားမရှိရင် တရားအားထုတ်လို့မရဘူး။ စိတ်မှာအင်အား တွေပြည့်နေမှ ခန္ဓာကိုယ်မှာလည်း အင်အားတွေပြည့်နေမှ တရား ထိုင်နေတဲ့အခါမှာ ထိထိမိမိ စီးစီးပိုင်ပိုင် သိနိုင်တယ်။ သတိက တစ်ဆက်တည်းကပ်ပြီးတော့ သိနေတယ်။ သတိကောင်းနေတော့ ထားတဲ့နေရာမှာ စိတ်ကနေတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့ အကျင့်ရှိတဲ့သူဆိုရင် ဒီသဘောကို ကောင်းကောင်းသိနိုင်တယ်။

စိတ်ဓာတ်အင်အားနည်းနေမယ်၊ စိတ်ပင်ပန်းနေမယ်ဆို ရင် သဒ္ဓါတရားရှိပေမယ့်လည်း တရားထိုင်တဲ့အခါ သတိ၊ သမာဓိသိပ်မကောင်းတတ်ဘူး။ ဒါ့ကြောင့် တရားကို ထိထိမိမိ တကယ် အားထုတ်ချင်တဲ့သူဟာ စိတ်ကို မပင်ပန်းအောင်၊ မနွမ်းနယ် အောင်၊ ခန္ဓာကိုယ်ကိုလည်း မပင်ပန်းအောင်၊ မနွမ်းနယ်အောင် စောင့်ရှောက်တတ်ဖို့ လိုတယ်။ မဖြစ်စလောက်ကိစ္စနဲ့ စိတ် ပင်ပန်းအောင် မလုပ်သင့်ဘူး၊ မဖြစ်စလောက်ကိစ္စနဲ့ ကိုယ်ပင်ပန်း နွမ်းနယ်အောင် မလုပ်သင့်ဘူး။ မသွားသင့်တဲ့ အပိုခရီးတွေ၊ မကြည့်သင့်တဲ့ အပိုကိစ္စတွေ၊ မပြောသင့်တဲ့ အပိုစကားတွေ၊ နား မထောင်သင့်တဲ့ အပိုစကားတွေကိုလည်း နားမထောင်သင့်ဘူး။ အပိုတွေမှန်သမျှ လျှော့ရမှာပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့အချိန်နဲ့ အင်အားကို ချွေ တာ သင့်တယ်။

ဘုန်းကြီး လည်း ငယ်ငယ်တုန်းက နည်းနည်းပါးပါး တရားအားထုတ်လာခဲ့တော့ ကိစ္စတော်တော်များများကို ကိုယ့် ဟာကိုယ် ရွေးချယ်စိစစ်ပြီးတော့ လျှော့တန်တာကို လျှော့တတ် လာတယ်ဆိုတာ သတိထားမိတယ်။ ဥပမာ- ပွဲလမ်းသဘင် သွား တာ အင်မတန်နည်းသွားတယ်၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်ချင်တဲ့အခါလည်း ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း မကြည့်ဘူး၊ အလကားရတိုင်းလည်း မကြည့် ဘူး၊ သေသေချာချာ ရွေးပြီးတော့ သင်ခန်းစာ ယူသင့်တယ် မှတ် သားစရာပါတယ်ဆိုရင်တော့ ကြည့်တယ်။ ကြည့်ပြီးရင်လည်း

သင်ခန်းစာယူသင့်တာပါရင် ယူလိုက်တယ်။

အခုခေတ်ကတော့ ဗီဒီယိုတွေ အင်မတန်များပါတယ်။ ဗီဒီယိုတစ်ခွေကြည့်တယ်ဆိုရင် အချိန် တစ်နာရီနှစ်နာရီလောက် ကြာတယ်။ အညောင်းလည်း မိတယ်။ ပြီးတော့ ဗီဒီယိုထဲက ပါ တဲ့ မြင်ကွင်းတွေ၊ အာရုံတွေက စိတ်ထဲကိုဝင်လာပြီး စိတ်ကို ပင်ပန်းအောင် လုပ်နေတော့တာပဲ။ စိတ်လှုပ်ရှားစရာတွေ အများ ကြီးဖြစ်တယ်၊ လောဘဖြစ်စရာတွေလည်း အများကြီးဖြစ်လာ တယ်၊ အတုမယူသင့်တာတွေ ယူမိလျက်သားဖြစ်သွားတတ် တယ်။ ကြောက်စရာ၊ လန့်စရာတွေ ပါရင်လည်း ကြောက်လန့် နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ခေတ်ခိုင်မာတဲ့သူ ဖြစ်မလာနိုင် တော့ဘူး။ ဒါတွေအားလုံးဟာ စိတ်ကိုပင်ပန်းအောင် လုပ်နေ တာပါနော်။ အာရုံတွေဟာ ကိုယ့်ကို ဂုဏ်သိက္ခာမရှိအောင် လုပ် ပစ်နေတာပါ။ ဒီလိုအာရုံအမျိုးမျိုးရဲ့နှိပ်စက်မှုကို ကိုယ်က လက် သင့်ခံနေရင် စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုမရှိတော့ဘူး။ စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှု မရှိတော့ရင် တကယ်လေးနက်မှု မြင့်မြတ်မှုကို သိဖို့မလွယ်တော့ဘူး။

We are taught all kinds of things and yet rarely taught to use our minds for the attainment of the one indispensible form of wealth, peace of mind.

ငါတို့ကို အမျိုးမျိုးသင်ပေးကြပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ကိုယ့် မှာ မရှိမဖြစ်တဲ့ဥစ္စာခနေဖြစ်တဲ့ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကိုရအောင် ကိုယ့် စိတ်ကို ဘယ်လို အသုံးပြုရမယ်ဆိုတာကိုတော့ သင်ပေးကြတာ သိပ်ရှားပါတယ်။

ကလေးတွေကို ကျောင်းနေတဲ့ အရွယ်ကတည်းက ကျောင်းထားကြပြီ။ တချို့ကျောင်းနေတဲ့အရွယ်မတိုင်ခင်ကတည်း က ကျောင်းစာတွေ အတင်းသင်ပေး၊ ကျူရှင်တွေပို့နဲ့ လုပ်နေကြ တယ်။ ကျောင်းထားတော့လည်း ကျောင်းစာတော်ဖို့၊ အတန်းထဲ မှာ ပထမရဖို့၊ အမှတ်များများရဖို့ အတင်းလုပ်ခိုင်းတယ်။ ကလေး တွေမှာ တစ်နေကုန် မနက်မိုးလင်းကတည်းက ကျူရှင်ပြီးကျောင်း၊ ကျောင်းပြီး ကျူရှင်၊ စာကျက် စာကျက်နဲ့ မိဘတွေ လုပ်ခိုင်းသမျှ လုပ်ရတယ်။ မိဘတွေကတော့ ကောင်းစေချင်လို့ ပညာတွေသင် ပေးနေတာလို့ ထင်မှာပဲနော်။ ကလေးတွေမှာ ကစားချိန်တောင် မရှိတော့ဘူး၊ စိတ်တွေပင်ပန်းလို့ မပျော်မရွှင်တဲ့ကလေးတွေ ဖြစ် နေတာကို မိဘတွေ မသိဘူး။ ကျောင်းပိတ်ရက်ဆိုရင်လည်း ကလေးတွေရော လူကြီးတွေရော အပျင်းပြေအောင် ဗီဒီယိုတွေ ငှားကြည့်ကြ၊ တီဗီဂိမ်းတွေဆော့ခိုင်းနဲ့ နေကြပြန်တယ်။ ဒီဗီဒီယို တွေဆိုတာ အပျင်းပြေ ကြည့်ရင်းကြည့်ရင်းနဲ့ ဦးနှောက်မရှိတဲ့လူ၊ စဉ်းစားဉာဏ် မရှိတဲ့လူ ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ဗီဒီယိုများများ ကြည့်လေ လေးနက်တဲ့ အတွေးအခေါ်မရှိလေ ဖြစ်တော့မှာပဲ။

ဗီဒီယိုဂိမ်းတွေဆိုတာလည်း ကလေးတွေကို ဉာဏ်ရှိတဲ့ကလေး တွေဖြစ်အောင် လုပ်မပေးနိုင်ပါဘူး။

ကျောင်းအားတဲ့အချိန်တွေမှာ ကလေးတွေဟာ မိဘကို ဝိုင်းကူလုပ်ပေးတတ်ရမယ်၊ ပစ္စည်းလေးတွေကို တီထွင်ပြီး ကစား တတ်ရမယ်၊ အရုပ်ကလေးတွေ လုပ်တတ်ရမယ်၊ လက်မှုပညာ နည်းနည်းပါးပါး တတ်ရမယ်။ မိဘနဲ့အတူတူ သစ်ပင်စိုက်တာ၊ ပျက်နေတဲ့ ပစ္စည်းတွေကို ပြန်ပြင်တာမျိုးတွေ လုပ်ရမယ်။ ဒါတွေ ကို မိဘတွေက နားလည်အောင်ပြောပြီး ကလေးတွေကို လုပ် ခိုင်းရမယ်။ ပြီးတော့ ကလေးတွေ စုပြီး ပုံပြောတမ်း ကစားတာ လည်း ရှိရမယ်။ ကလေးအချင်းချင်း ရန်ဖြစ်ရင်တောင်မှ ပြေပြေလည်လည်ဖြစ်အောင် ပြန်သင့်မြတ်သွားအောင် မိဘတွေ၊ လူကြီးတွေက ဆွေးနွေးပြရမယ်။ ဒါမှ စဉ်းစားတတ်တဲ့ကလေး ဉာဏ်ရှိတဲ့ကလေး ဖြစ်လာမယ်။

ကလေးတွေကို ကျောင်းထားတယ်၊ တက္ကသိုလ်ပညာ တွေ အများကြီးသင်ပေးတယ်၊ စားဝတ်နေရေးအတွက် အလုပ် လုပ်တတ်အောင် ပညာအမျိုးမျိုး သင်ပေးကြတယ်။ မိဘတွေ အနေနဲ့ လုံလောက်ပြီလို့ ထင်ချင်ထင်ကြမှာပဲ။ မရှိမဖြစ် လိုအပ် တဲ့ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင် ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာတော့ ဘယ်သူမှ သင်မပေးကြဘူး။ ဒါကို ဘယ်သူက သင်ပေးမှာလဲ၊ အိမ်မှာသင်ပေးမှာလား၊ ကျောင်းမှာသင်ပေးမှာလား။ တို့တာဝန် မဟုတ်ဘူးလို့ ယူဆကြမှာလား။

မိဘတွေကိုယ်တိုင်က တရားကို ကြိုးကြိုးစားစား က ကြိုးစားစား ကျင့်ကြံ အားထုတ်ထားပြီးတော့ ကိုယ်တိုင်က ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကို ရတဲ့သူ ဖြစ်မှ ကိုယ့်သားသမီးတွေကို ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကိုရအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမယ်ဆိုတာ တဖြည်းဖြည်းသင်ပေးနိုင်တယ်။ ဆရာ၊ဆရာမ တွေလည်းပဲ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ကို ကိုယ်တိုင်ရအောင် ကျင့်ကြံထား ပြီး တပည့်တွေကို သင်ပြပေးသင့်တယ်။ ဒါမှသာ ကလေးတွေကို ဘဝမှာ တကယ်အကျိုးများတဲ့ပညာကို သင်ပေးရာရောက်တယ်။

မိဘတွေကလည်း အချိန်ပေးနိုင်လို့ တရားရိပ်သာသွား နိုင်တဲ့အခါ ကိုယ့်သားသမီးလေးတွေကိုပါ ခေါ်သွားသင့်တယ်။ အိမ်မှာ တရားထိုင်တဲ့အခါ ကလေးတွေပါအတူ တရားထိုင်ဖို့ခေါ် ပါ။ ဘယ်လိုတရားထိုင်ရတယ်ဆိုတာ ကလေးတွေကို သင်ပေးပါ။ မခက်ခဲပါဘူး။ သက်သာသလိုထိုင်၊ အသက်ကို အားရပါးရရှူ အားရပါးရရှူနေတုန်းမှာ တိုးပြီး ဝင်လာတာကို သတိ ကပ်ထား၊ တိုးပြီး ထွက်သွားတာကို သတိကပ်ထား၊ အဲဒါကိုပဲ ရသလောက် ကြိုးစားပြီးလုပ်တော့-လို့ သင်ပေးရင် လိုက်လုပ်ဖို့ မခက်ခဲပါဘူး။ အခြေခံရိုးရိုးလေးပါ။ ဘုန်းကြီး လည်း အခြေခံ ရိုးရိုးလေးကိုပဲ နှစ်တော်တော်ကြာကြာ လုပ်ခဲ့တာပါပဲ။ ဒါနဲ့ကိုပဲ စိတ် အတော် အတန်

ငြိမ်းချမ်းမှုရနိုင်ပါတယ်။ သူ့အရွယ်နဲ့သူ ထိုက်တန် သလောက် စိတ်တည်ငြိမ်မှု၊ ငြိမ်းချမ်းမှုရမှာပါ။ ကိုယ်က သင် ပေးဖို့သာ လိုတာပါ။ ဒီလိုလုပ်လာတဲ့ကလေးက မိုက်မိုက်မဲမဲ မစဉ်းစားမဆင်ခြင်ဘဲ ဘာကိုမှလုပ်မှာမဟုတ်တော့ဘူး။

အင်္ဂလန်က ဒကာမကြီးတစ်ယောက်အကြောင်း ရေး ထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ် ဖတ်ရတယ်။ အဲဒီ ဒကာမကြီးက ရိပ်သာမှာရော အိမ်မှာရော တရားထိုင်တယ်။ သူ့မှာ သမီးလေး နှစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူ နေ့တိုင်း တရားထိုင်တယ်။ တရားထိုင် တဲ့အခါ ဖယောင်းတိုင်လေးတစ်တိုင် ထွန်းပြီး ထိုင်လေ့ရှိတယ်။ ကျောင်းပိတ်ရက်မှာ သမီးနှစ်ယောက် အိမ်မှာရှိနေတုန်း သူက ဘုရားစင်ရှေ့မှာ တရားထိုင်နေတယ်။ သမီးနှစ်ယောက်က သူတို့ အမေကို မတွေ့လို့ လိုက်ရှာကြတော့ အိမ်ပေါ်ထပ်ဘုရားစင်ရှေ့ မှာ တရားထိုင်နေတာ တွေ့တယ်။ ညီအစ်မနှစ်ယောက်က တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် တိုးတိုးလေး မေးကြတယ် - “ဟေ့-အမေ ဘာလုပ်နေတာတုန်း” နောက်တစ်ယောက်က - မသိ44 ဘူး၊ အိပ်နေတာလား မသိဘူး”လို့ ပြောတယ်၊ တစ်ယောက်က-“အိပ်နေတာမဟုတ်ဘူး”တဲ့၊ “ဟဲ့-မျက်စိကလည်း မှိတ်ထားတယ် ထိုင်ရက်ကြီး အိပ်ပျော်နေတာဖြစ်မှာ”တဲ့။ ဒီလို တစ်ယောက် တလဲ မဟုတ်ဘူး၊ ဟုတ်တယ်နဲ့ ပြောပြီး ပြန်ဆင်းသွားကြတယ်။

ဒါကို တရားထိုင်နေတဲ့ အမေက အကုန်လုံး ကြားနေ တယ်။ ငါ ဘာလုပ်နေတယ်ဆိုတာ ပြောလိုက်ရရင် ကောင်းမလား လို့ တွေးမိသေးတယ်။ ဒါပေမယ့် မပြောဖြစ်ဘူး။ ဖယောင်းတိုင် ကုန်လို့ တရားထိုင်လို့ ပြီးသွားတဲ့အခါ သမီးတွေနဲ့တွေ့တော့ ကလေးတွေက-“အမေ ဘာလုပ်နေတာလဲ”လို့ မေးတယ်။ “အခုန က အမေ တရားထိုင်နေတာပါ”လို့ ပြောတယ်။ ကလေးတွေက “တရားထိုင်တယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်တာလဲ”တဲ့။ “တရားထိုင်တယ် ဆိုတာ အသက်ရှူတာကို သိပြီးတော့ တခြား ဘာမှမတွေးဘဲနဲ့ စိတ်ချမ်းသာအောင်နေတာပါလို့ ပြောလိုက်တယ်တဲ့။ ရိုးရိုးလေး ပြောလိုက်တာ၊ ဒီထက်ပိုပြောရင်လည်း ကလေးတွေ နားလည်မှာ မဟုတ်တော့ဘူး။

ဒီလိုနဲ့ ရက်တော်တော်ကြာတော့ သူ့သမီးလေးတွေက သူတို့ရော တရားထိုင်လို့ရမလားတဲ့ မေးလာတယ်။ မိဘလုပ်နေ တာကို ကလေးတွေက စိတ်ဝင်စားတယ်။ အမေလုပ်သလို လိုက် လုပ်ကြည့်ချင်တယ်။ ဒါ့ကြောင့် ကလေးတွေကို ကောင်းတာတွေ လုပ်စေချင်ရင် ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကောင်းတာတွေ ရှေ့ကလုပ်ပြ ပါ။ ကလေးတွေရဲ့သဘာဝက အတုခိုးချင်တယ်။ အဲဒီတော့ သူ့ အမေက “သမီးတို့ ထိုင်ချင်ရင်လည်း ထိုင်လို့ရပါတယ်”လို့ ပြော လိုက်တယ်။ တရားထိုင်ချိန်ရောက်တော့ ကလေးနှစ်ယောက်ကို ခေါ်ပြီးတော့ ထိုင်ဖို့နေရာလေးတွေ လုပ်ပေးပြီး “သမီးတို့က ထိုင် နိုင်သလောက် ထိုင်၊

ထချင်တဲ့အချိန် ထသွား၊ ကိစ္စမရှိဘူး၊ ဘယ် လောက်ထိ ထိုင်ရမယ်လို့ အတင်းအကျပ် မပြောဘူး။ အမေက တော့ ထိုင်ချင်သလောက် ဆက်ထိုင်မယ်။ တရားထိုင်တဲ့အခါ အသက်ရှူတာလေးကို သိနေ၊ တိုးပြီး ဝင်တာကိုလည်း သတိလေး နဲ့ သိနေ၊ တိုးပြီး ထွက်သွားတာကိုလည်း သိနေနော်”လို့ ပြောပြလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ အတူတူ တရားထိုင်ကြတယ်။ ဒီလိုနဲ့ ကလေးတွေဟာ ကြုံတိုင်းကြုံတိုင်း အမေနဲ့ရောပြီး တရားထိုင်တဲ့ အလေ့အကျင့်ရနေကြတယ်။

ဒါဟာ အင်မတန် လုပ်သင့်တဲ့ကိစ္စနော်။ သားသမီးကို တကယ်ချစ်တဲ့မိဘဆိုရင် ဒီလိုမျိုး လုပ်ကို လုပ်သင့်တယ်။ ဒါမှ သားသမီးကို ချစ်ရာရောက်တယ်။ တယ်လီဗေးရှင်းတွေ၊ ဗီဒီယို တွေ ဝယ်ပေးထားရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ လောကီပညာတွေ သင်ပေးရုံနဲ့ မလုံလောက်သေးဘူး။ အပျော်အပါးတွေ ခံစားနိုင် အောင် အမျိုးမျိုးလုပ်ပေးထားရုံနဲ့ မပြည့်စုံပါဘူး။ အမှန်ကတော့ အဲဒီအပျော်အပါးဘက်ကို တစ်ဖက်သတ်ပါသွားရင် စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုမရဘဲနဲ့ ကြာလေကြာလေ ဒုက္ခတွေများလေ ဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။

အပျော်အပါး လုံးဝကင်းတယ်ဆိုတာကတော့ မဖြစ်နိုင် ပါဘူး။ လောကီမှာ အပျော်အပါးကို ထိန်းထိန်းသိမ်းသိမ်း ခံစား တတ်အောင် သင်ပေးပြီး၊ နောက်တစ်ဖက်ကလည်း တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့အသိအမြင်လေးတွေ ရင့်ကျက်လာအောင်လုပ်တတ် ဖို့ သင်ပေးဦးမှဖြစ်မယ်။ ဒါမှ မိဘဝတ္တရားလည်း ကျေမယ်၊ မိဘ မေတ္တာကလည်း ပိုပြီးတော့ လေးနက်ပီပြင်လာမယ်။

အခု ရန်ကုန်မှာလည်း သားသမီးတွေနဲ့အတူတူ တရား ထိုင်တဲ့ မိဘတွေရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ ရုံးပိတ်ရက်မှာ နှစ်ဖက် စလုံးက အဘိုးအဘွားတွေ ဆွေမျိုးတွေဖိတ်ပြီး တစ်ခုခုချက်ကျွေး ပြီးတော့ အဲဒီနေ့မှာ ကလေးတွေပါမကျန် အားလုံး တရား ထိုင်ကြတယ်။ စုဝေးပြီးတော့ သင့်တော်တဲ့ တရားတိတ်ခွေဖွင့်ပြီး နားထောင်ကြတယ်။ သူတို့မိသားစုတွေကို အကဲခတ်ကြည့်တော့ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ရင်းနှီးမှု၊ ပွင့်လင်းမှု၊ နားလည်မှု ရှိတာ တွေ့ရတယ်။ ရိုးရိုးသားသား ဆက်ဆံတာ တွေ့ရတယ်။ တစ်ယောက်အတင်းကို တစ်ယောက်ကွယ်ရာမှာ မပြောကြဘူး။ ဂုဏ်တုဂုဏ်ပြိုင်လည်း မလုပ်ကြဘူး။ ချစ်ချစ်ခင်ခင် ကြင်ကြင် နာနာ ရှိကြတယ်။ အဲဒါတွေ တွေ့ရတော့ ဒါမှ တကယ့် မိဘ မေတ္တာ ပေါ်လွင်တာပါလား၊ ဒီလိုလုပ်နိုင်မှ မိဘဝတ္တရား ကျေ တယ်လို့ဆိုနိုင်တယ်လို့ တွေးမိတယ်။ များသောအားဖြင့် အမျိုး မျိုး အဖုံဖုံ ကိစ္စတွေကို သင်ပေးကြပေမယ့် တရားနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုရအောင်တော့ သင်မပေးနိုင်ကြဘူး။

Peace of mind and power of mind are the same.

စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ စိတ်ရဲ့အစွမ်းသတ္တိဟာ အတူတူပါပဲ။

အခိပ္ပာယ်ကတော့ ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်မှာ အစွမ်းသတ္တိ ရှိတယ်။ မငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်မှာ အစွမ်းသတ္တိမရှိဘူး။ စိတ်ငြိမ်းချမ်း အောင် နေ့စဉ်လုပ်ရမယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စိတ်မငြိမ်းချမ်း အောင် လုပ်နေတဲ့အရာတွေက ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နေ့စဉ်ရှိနေလို့ပါ။ အဲဒီလို မငြိမ်းချမ်းစရာတွေ အများကြီးရှိနေတဲ့အတွက် ငြိမ်းချမ်းအောင် အမြဲလုပ်သင့်တယ်။

မနက်အိပ်ရာက နိုးနိုးချင်းပဲ အိပ်ရာထဲမှာပဲ နိုးတာလေး ကို ခဏလေး သိနေလိုက်ပါ၊ ငြိမ်းချမ်းနေအောင် စိတ်ကို အသက် ရှုတာလေးမှာ ကပ်ထားပါ၊ ဘာမှမတွေးပါနဲ့။ နိုးနိုးချင်း စိတ် မငြိမ်းချမ်းစရာကို စဉ်းစားမိသွားရင် မငြိမ်းချမ်းမှုက အရင် နေရာ ယူသွားတယ်။ အဲဒါ တစ်နေ့လုံးအတွက် မကောင်းတော့ဘူး။ နိုးနိုးချင်း ငြိမ်းချမ်းတဲ့စိတ်ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်၊ ပြီးတော့မှ မျက်နှာသစ်တာ၊ သွားတိုက်တာ၊ ဘုရားရှိခိုးတာ လုပ်ပါ။ ခဏ လေး တရားထိုင်ပါ။ ပြီးမှ စားရေးသောက်ရေး လုပ်ပါ။ ရုံးသွား စရာ၊ အလုပ်လုပ်စရာတွေကို လုပ်ရဦးမယ်။ ဒါတွေ အကုန်လုံး သွားတာ၊ လာတာ၊ လုပ်တာ၊ ကိုင်တာ၊ ပြောတာ၊ ဆိုတာတွေကို သတိနဲ့လုပ်သွားပါ။

အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံး သတိရတိုင်း သတိလေးနဲ့ ကပ် ပြီး သိနေမယ်ဆိုရင် သိနေတဲ့အချိန်လေးက ငါးစက္ကန့်လောက်ပဲ ရှိတယ် ဆိုဦးတော့ အဲဒီငါးစက္ကန့်ဟာ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အချိန်ပဲ။ တစ်မိနစ်လောက် သိနေနိုင်တယ်ဆိုရင်လည်း အကျိုးများတာပဲ။ အဲဒီလိုငြိမ်းချမ်းအောင် နေတတ်တဲ့သူဟာ မငြိမ်းချမ်းစရာ အာရုံ နဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အရင်လောက် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ပေါက်ကွဲမှု မဖြစ်တော့ဘူး။ ပူလောင်မှု မဖြစ်တော့ဘူး။ နည်းနည်းဖြစ်ပြီး သိလိုက်တာနဲ့ ချက်ချင်းပြန်ပြီး ငြိမ်းချမ်းသွားတယ်။

စိတ်ဆိုတာ အရှိန်ရနေတတ်တယ်။ ငြိမ်းချမ်းတဲ့အရှိန် ရနေရင် ငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားတယ်။ မငြိမ်းချမ်းတဲ့အရှိန် ရနေရင် မငြိမ်းချမ်းတဲ့ဘက်ကိုပဲ သွားတယ်။ ဒါ့ကြောင့် ငြိမ်းချမ်း တဲ့ အရှိန်ရနေအောင် အလေ့အကျင့် များများလုပ်ပါ။ အလေ့ အကျင့်က အရေးကြီးဆုံးပါပဲ။

Nothing absolutely nothing is as precious as your peace of mind.

သင်ရဲ့စိတ်ငြိမ်းချမ်းမှုထက် တန်ဖိုးရှိတဲ့အရာ ဘယ်လို အရာမျိုးမှ မရှိပါဘူး။

ကိုယ့်စိတ်ကလေး ငြိမ်းချမ်းနေတုန်းမှာ တစ်ယောက် ယောက်က မငြိမ်းချမ်းစရာ လာပြောတဲ့အခါ ငြိမ်းချမ်းနေတာ လေး ပျက်သွားတယ်။ အဲဒါ ဘာဖြစ်လို့လဲ။ လာပြောတဲ့ကိစ္စကို ပို အရေးကြီးတယ်လို့ ထင်သွားလို့ပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်း ကောင်း မစောင့်ရှောက်တတ်ရင် တစ်ရာတန်လောက် ကိစ္စနဲ့ တစ်နေကုန် ဒေါသဖြစ်နေတော့တာပဲ။ ကိုယ့်စိတ်ကို ပြန်ကြည့် စမ်းပါ- “ငါ့စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့ ဒီကိစ္စနဲ့ ဘယ်ဟာက ပိုတန်ဖိုးရှိနေသလဲ”ဆိုတာ...၊

တစ်ထောင်တန်တဲ့ကိစ္စနဲ့လည်း စိတ်ရဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှုကို အပျက်မခံသင့်ဘူး။ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုနဲ့စာရင် ဘယ်လောက်တန်တဲ့ကိစ္စဖြစ်ပါစေ အရေးမကြီးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကို ပြောထားပါ-"ဘယ်လိုကိစ္စမျိုးနဲ့မှ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု ကို အပျက်မခံပါဘူး၊ ဘာကြီးဖြစ်လာဖြစ်လာ သတိကပ်ပြီး ရှု မှတ်ပြီး စိတ်ကို ငြိမ်းချမ်းအောင် ထားမယ်"လို့ ပြောထားပါ။ ဒီလိုနဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ် ထက်သန်ရင့်ကျက်လာရင် တော်တော် တန်တန် လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာတယ်။

ဒကာမကြီးတစ်ယောက်ဆိုရင် ကင်ဆာဖြစ်လို့ ခွဲရတယ်။ သူက အမြဲတမ်း နေ့စဉ်တရားအားထုတ်တယ်။ သူနဲ့တွေ့လို့ သူ့ အတွေ့အကြုံတွေ ပြောပြတာ နားထောင်ခဲ့ရတယ်။ သူ ပြော တယ်- "တပည့်တော် တရားအားထုတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်သာ မရှိရင် ဒီအချိန်မှာ အကြီးအကျယ် ပူလောင်နေတော့မှာပဲ၊ ကိုယ် တင် မကဘူး၊ ကိုယ့်မိသားစုကိုပါ ကယ်ပါဦး၊ ယူပါဦး ဆိုပြီးတော့ ဝမ်းနည်းငိုကြွေးတဲ့စကားတွေ ပြောမိနေတော့မှာ၊ ခုတော့ တရား လေး အားထုတ်တတ်လို့ တော်သေးတယ်။ ဒါပေမယ့် စိုးရိမ်ပူပန် စိတ်ကတော့ နည်းနည်းဖြစ်သေးတယ်။ ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ကို ရှုမှတ် နေပါတယ်။ ခွဲစိတ်ခန်းထဲဝင်တော့လည်း စိုးရိမ်ပူပန်နေတာကို သိပြီးကော့ နေတာပါပဲ"တဲ့။

ကင်ဆာဆိုရင် ကြားရုံနဲ့ကြောက်ကြတယ်နော်။ သူက တော့ ကင်ဆာကို ခွဲစိတ်ဖို့ ခွဲစိတ်ခန်းဝင်တာကို အေးအေးဆေး ဆေး သတိလေးကပ်ပြီးတော့ နေတယ်တဲ့။ ခွဲပြီးတော့လည်း ဝေဒနာပြင်းပြင်းထန်ထန် မခံစားရဘူးတဲ့။ နောက်မှ အစာအိမ်က အထိမခံနိုင်အောင် နာလာပြီး သွေးယိုကျလာတာကို ဆရာဝန်ကို အေးအေးဆေးဆေး ခေါ်ပြောပါတယ်။ သူပြောပုံက အေး ဆေးလွန်းလို့ ဆရာဝန်က ပြင်းထန်တယ်လို့မထင်ဘူးတဲ့။ သေသေ ချာချာ စမ်းသပ်ကြည့်တော့မှ သွေးယိုနေတာ ပြင်းထန်မှန်း သိပြီး ဆေးကုသမှု ပေးတယ်တဲ့။ အင်မတန် ပြင်းထန်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ် ဒုက္ခ၊ စိတ်ဒုက္ခတွေ တွေ့ကြုံခံစားနေရပေမယ့် သတိနဲ့ တရားကို ကြိုးစားအားထုတ်နေတဲ့အတွက် အများကြီးခံသာပါ တယ်-တဲ့။

Liberty includes peace of mind; peace of mind is a basic liberty.

လွတ်လပ်မှုထဲမှာ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှု ပါဝင်နေပါတယ်။ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုဟာ အခြေခံကျတဲ့ လွတ်လပ်မှုတစ်မျိုးပါပဲ။

ဝိပဿနာဉာဏ် မရသေးရင်တောင်မှ သတိ၊ သမာဓိ ရှိနေရုံနဲ့ စိတ်ရဲ့ငြိမ်းချမ်းမှုကို အတော်အတန် ရပါတယ်။ ငြိမ်းချမ်း သလောက်ပဲ လွတ်လပ်တယ်။ သတိ၊ သမာဓိ ပိုကောင်းလေလေ ပိုငြိမ်းချမ်းလေလေ ပိုလွတ်လပ်လေလေပဲ။ ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ် ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ရရင်တော့ အင်မတန် လွတ်လပ်သွားတာ ပဲနော်။

ပထမမဂ်ဖြစ်တဲ့ သောတာပတ္တိမဂ်ကို ရရင်ပဲ အင်မတန်အနှောင်အဖွဲ့ကြီးမားတဲ့ သက္ကာယဒိဋ္ဌိကနေ လွတ်လပ်သွားပါ တယ်။ လူတွေမှာ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး အကြီးဆုံးက သက္ကာယဒိဋ္ဌိပါ။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန မဟုတ်ပါဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာနရဲ့ ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုးက သက္ကာယဒိဋ္ဌိလောက်မကြီးပါဘူး။ သတိနဲ့ညာဏ် နဲ့နေတတ်ရင် တော်တော်လေး လျှော့လို့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့်လောဘ၊ ဒေါသကို ပယ်ဖို့က ပထမအရေးကြီးဆုံး မဟုတ်သေး ပါဘူး။ အားလုံးဟာ အနတ္တပါလားဆိုတာ တကယ်သဘောပေါက် ဖို့က အရေးကြီးဆုံးပါ။

ကိလေသာဖြစ်တိုင်းဖြစ်တိုင်း သိပြီးတော့ စိတ်ကို ငြိမ်း ချမ်းအောင်ပြန်ထားပါ။ ဒီခန္ဓာမှာဖြစ်သမျှ ရုပ်တရား နာမ်တရား တွေ၊ ဝေဒနာတွေ စိတ်မှာဖြစ်သမျှ သောမနဿ၊ ဒေါမနဿ အပါအဝင် အတွေးတွေအားလုံးကို သေသေချာချာ ရှုမှတ်ပြီး တော့ ဒါတွေဟာ သဘာဝတရားတွေပဲ၊ ဖြစ်စရာအကြောင်းရှိလို့ ဖြစ်တာလို့ မြင်ဖို့ လိုပါတယ်။

ဖြစ်သမျှအားလုံးကို ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သိရင် သိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း မရှိတော့ဘူး၊ သိတာနဲ့ တစ်ပြိုင်နက်တည်း မရှိတော့ဘူး။ ဒီလိုရှုမှတ်နေရင် ဘယ်ဟာကိုမှ ငါလို့ ခေါ်လို့ မရ ပါလားလို့ သိလာတယ်။

ဒီထက် သတိ၊ သမာဓိ ပိုကောင်းလာရင် ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားကို သိနေတဲ့ ဝိပဿနာရှုစိတ်၊ ဝိပဿနာညာဏ်ကိုပဲ ပြန်ကြည့်လို့ရတယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရားတွေကို ကြည့်ပြီး သူ့ သဘော သူဆောင်နေပါလားလို့ သိနေတဲ့ အနတ္တစိတ်ဖြစ်တယ်။ ဖြစ်နေတဲ့ အနတ္တညာဏ်ကို ပြန်ကြည့်လို့ရတယ်။ အနိစ္စကို မြင်နေ ရင် အနိစ္စညာဏ်ကို ပြန်ကြည့်လို့ရတယ်။ ဒုက္ခကို မြင်နေရင် ဒုက္ခ ညာဏ်ကို ပြန်ကြည့်လို့ရတယ်။ ဒီလိုကြည့်နိုင်ရင် သိနိုင်ရင် ဓမ္မာ နုပဿနာ ဖြစ်နေတာပဲ။။ ကာယာနုပဿနာ၊ ဝေဒနာနုပဿနာ၊ စိတ္တာနုပဿနာ အားထုတ်ရင်းကနေ ဓမ္မာနုပဿနာ ဖြစ်သွား တယ်နော်။ ဒီလိုဖြစ်သွားမှ ဝိပဿနာညာဏ် ပိုရင့်ကျက်လာတယ်။

ဒီလိုမသိရင်၊ မမြင်ရင် ငါသိတယ်လို့ ထင်နေတတ် တယ်။ အနိစ္စကို ငါသိတယ်၊ အနတ္တကို ငါသိတယ်ဆိုပြီး သိတဲ့ အထဲမှာ ‘ငါ’ပါနေတယ်။ သိတာကိုပါ ပြန်သိနိုင်မှ သိတဲ့စိတ်က လည်း ငါမဟုတ်ဘူးဆိုတာ သဘောပေါက်လာတယ်။ ဝိပဿနာ ညာဏ်နဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ်ကသာ ဝိပဿနာ ရှုနေတာပါ။ သတိနဲ့ညာဏ်နဲ့ ယှဉ်တဲ့စိတ်ကသာ ဝိပဿနာ ရှုနေတာပါ။ ဘယ်သူက ဝိပဿနာ တရား အားထုတ်နေတာပါလို့ ပြောလို့မရတော့ဘူး။ အစတုန်းက တော့ ငါ တရားထိုင်နေတာလို့ ထင်တယ်။ နောက်တော့ အဲဒီ စိတ်ကို ရှုမှတ်ရင်း ရှုမှတ်ရင်းနဲ့ သိတဲ့စိတ်ကို ပြန်သိတဲ့အခါကျမှ တရားကသာ တရားကို အားထုတ်တာ၊ သင်္ခါရတရားတွေက သင်္ခါရတရားတွေကို ရှုမှတ်နေတာလို့ မြင်လာတယ်။

အဲဒီအခါကျ မှ ငါ့တရား၊ ငါ့သမာဓိ၊ ငါ့ဉာဏ်လို့ မထင်တော့ဘူး။ တဖြည်း ဖြည်းနဲ့ အတ္တဒိဋ္ဌိ၊ သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ကင်းကွာသွားတယ်နော်။

ဒီလိုပဲ အားထုတ်ရင်း အားထုတ်ရင်းနဲ့ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ် ရသွားရင် သက္ကာယဒိဋ္ဌိ ပြုတ်သွားတာနဲ့ အင်မတန် သက် သာပေါ့ပါးသွားတယ်။ လူတွေကို ဝန်ထုတ်ဝန်ပိုး အကြီးဆုံးဖြစ် စေတာဟာ သက္ကာယဒိဋ္ဌိပါ။

ဒါ့ကြောင့် အချိန်ရသလောက် ငြိမ်းချမ်းအောင် နေပါ။ ငြိမ်းချမ်းမှုထက် တန်ဖိုးရှိတာ ဘာမှ မရှိပါဘူး။ စိတ်ရဲ့ သဘာဝ ကို သိသိပြီးတော့ စိတ်မှာ ငြိမ်းချမ်းမှုရလာရင် ကြာလေ လွတ်လပ် လေ၊ အေးချမ်းလေ ဖြစ်လာတယ်။ အမြင့်ဆုံး မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ် ဉာဏ်အထိ ရနိုင်တယ်။ လုပ်တတ်ရင် အချိန်တိုင်းဟာ တရား အားထုတ်တဲ့အချိန်ပါ။ နေတတ်ရင် နေရာတိုင်းဟာ တရား အားထုတ်တဲ့နေရာပါ။ ဘယ်အချိန်ကျမှ၊ ဘယ်နေရာကျမှလို့ အချိန် ရွေ့နေဖို့၊ နေရာရွေးနေဖို့ မလိုပါဘူး။

တရားနဲ့မှ မနေတတ်ရင် မငြိမ်းချမ်းပါဘူး။ အားထုတ် တဲ့နည်းတွေက မခက်ခဲပါဘူး။ ဘယ်နည်းနဲ့ပဲ အားထုတ် အား ထုတ် ပရမတ်တည့်ဖို့နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။ ဘာအတွေး အတောမှ မပါဘဲနဲ့ ပစ္စုပ္ပန်တည့်အောင် ရှုမှတ်နိုင်ရင် ဘယ်လို နည်းနဲ့ပဲ ရှုမှတ် ရှုမှတ် ဝိပဿနာဉာဏ်၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ် ရ နိုင်တာချည်းပါပဲ။ အားထုတ်နည်းတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး အငြင်းပွား တာ၊ သံသယဖြစ်တာမျိုး မဖြစ်စေချင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် အဆင်ပြေတဲ့နည်းနဲ့ ပရမတ်တည့်အောင် ဖွဲကောင်းကောင်းနဲ့ ရေရှည်အားထုတ်ဖို့ပဲ လိုပါတယ်။

ကိုယ့်မိတ်ဆွေ အပေါင်းအသင်းတွေ၊ ဆွေမျိုးတွေကို တရားလက်ဆောင်ပေးပါ။ ကိုယ့်သားသမီးတွေကို တရားအမွေ ပေးပါ။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ကျင့်သုံးနိုင်မှ ငြိမ်းချမ်းမှု အစစ် အမှန်ကို ရနိုင်ပါတယ်။ သတိပဋ္ဌာန်တရားကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ အား ထုတ်နိုင်ပြီးတော့ စစ်မှန်တဲ့ ငြိမ်းချမ်းမှု၊ စစ်မှန်တဲ့ လွတ်လပ်မှု ရှိတဲ့ အပျော်ဆုံးလူတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။ ။

※※※

ဗုဒ္ဓ၏ရင်ခွင်မှာ

ဒီနေ့ ဒကာကြီး၊ ဒကာမကြီးတို့ကို စဉ်းစားစရာဖြစ်အောင်၊ နည်းယူစရာဖြစ်အောင်၊ တတ်နိုင်သလောက် လိုက်လုပ်နိုင် အောင် ပြောပြချင်တယ်။ ပြောချင်တဲ့အကြောင်းအရာကို အခြေခံ ဖို့ တပည့်လည်းဖြစ်၊ မိတ်ဆွေလည်းဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်ဒကာကြီး တစ်ယောက်ရေးတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထဲက အခန်းကဏ္ဍတစ်ခုကို ကောက်နုတ်ပြီး ပြောမယ်။

ဒီဒကာကြီးက တောင်အာဖရိကမှာ မွေးတယ်။ လူဖြူဖြစ် တယ်၊ သူ့မှာ ညီအစ်ကိုနှစ်ယောက်ရှိတယ်။ မိဘတွေက ပစ္စည်း ဥစ္စာ ပြည့်စုံတယ်၊ ချမ်းသာတယ်။ သူကိုယ်တိုင်လည်း ဘွဲ့ရ ပညာတတ်တစ်ယောက်ဖြစ်တယ်။ အိမ်ထောင်တော့ မရှိဘူး။ သူ့ အဖေကတော့ ဆုံးသွားတာ သိပ်မကြာသေးဘူး။

သူကြီးလာတော့ အမေရိကန်နိုင်ငံမှာနေတယ်။ ဒီ ဘုန်းကြီး နဲ့တွေ့တာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ ကာလီဖိုးနီးယားပြည်နယ်၊ ဆန် ဖရန်စစ္စကိုမြို့နဲ့ မိုင်(၇၀)လောက်မှာရှိတဲ့ တောင်ပုလုဘုန်းကြီး ကျောင်းမှာ တွေ့တာ။ သူက ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို စိတ်ဝင်စား တယ်၊ ဝိပဿနာတရားကို အားထုတ်တယ်၊ အဲဒီကျောင်းမှာ သူ တစ်နှစ်လောက် ရဟန်းဝတ်ပြီး နေခဲ့တယ်၊ သူ့ရဟန်းဘွဲ့က ဦးဓမ္မသာမိလို့ခေါ်တယ်။

ဒီ ဘုန်းကြီး ၁၉၈၄ခုနှစ်မှာ အမေရိကန်က ပြန်လာပြီး တော့ တဖြည်းဖြည်း သူနဲ့ စာအဆက်အသွယ် ပြတ်သွားတယ်။ မကြာသေးခင်က နိုင်ငံခြားက တပည့်တစ်ယောက်က စာအုပ် တစ်အုပ် ပို့လိုက်တယ်။ အဲဒီစာအုပ်ရေးတဲ့သူ နာမည်နဲ့ဓာတ်ပုံ ကိုကြည့်လိုက်တော့ ဒီ ဘုန်းကြီး ရဲ့တပည့် ဦးဓမ္မသာမိရေးတဲ့ စာအုပ်ဖြစ်နေတာ တွေ့ရတယ်။

အမေရိကန်ပြည်မှာ နေခဲ့တုန်းက ဗုဒ္ဓဘာသာတရားနဲ့ ပတ်သက်တာတွေကို သူနဲ့အများကြီးဆွေးနွေးခဲ့ရတယ်။ သူဟာ စိတ်နေသဘောထား နူးညံ့သိမ်မွေ့သူဖြစ်တယ်။ နက်နဲတဲ့တရား၊ အေးချမ်းတဲ့တရားကို ရှာနေသူဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် သူနဲ့ပြောရ တာ၊ ဆွေးနွေးရတာ သိပ်အရသာရှိတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ ချမ်းသာ ပေမယ့် ရိုးရိုးပဲနေလေ့ရှိတယ်။ အပျော်အပါး သိပ်မမက်ဘူး။

စိတ်အေးချမ်းမှုနဲ့ အသိဉာဏ်လေးနက်မှုကို လိုချင်လို့ နှစ် ပေါင်းများစွာ ဗုဒ္ဓဘာသာတရားကို စိတ်ပါလက်ပါ စာတွေ့ရော လက်တွေ့ပါ လေ့လာနေတဲ့သူဖြစ်လို့ သူဟာ တစ်နေ့တခြား ပို ပြီး အေးချမ်းလာတယ်၊

လေးနက်လာတယ်။

ဒီလိုပဲ တရားအားထုတ်ပြီးနေလာရင်းက တစ်နေ့ လိုလိုမယ် မယ် ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးကြည့်တော့ သူ့မှာ ကုလို့မရနိုင်တဲ့ရောဂါ တစ်ခုဖြစ်နေမှန်း သိရတယ်။ အဲဒါကိုလည်း သူတရားနဲ့ပဲ ရင် ဆိုင်သွားတယ်။ သူ့မိတ်ဆွေတွေက သူသိသလို၊ သူခံစားရသလို တရားနဲ့ပတ်သက်တာကိုရေးဖို့ တိုက်တွန်းကြတာနဲ့ တဖြည်းဖြည်း အချိန်ယူပြီး ဒီစာအုပ်ကို သူရေးခဲ့တာပါ။ စာရေးဆရာ မဟုတ် ဘူး။ စီးပွားဖြစ်စာအုပ်ရေးတာ မဟုတ်ဘူး။

သူ ရေးပုံရေးနည်းက အခန်းတိုင်း အခန်းတိုင်းရဲ့အစမှာ မြတ်စွာဘုရားရဲ့ဘဝဖြစ်စဉ်ထဲက အကြောင်းအရာတစ်ခုကို ရေး ပြီးမှ အဲဒီအကြောင်းအရာနဲ့ သဘောသဘာဝနီးစပ်တဲ့ သူ့ဘဝ ဖြစ်စဉ်နဲ့ သူ့အသိအမြင်တွေကို ရေးတယ်။

ဒီနေ့ပြောမယ့် အကြောင်းအရာက ဒီစာအုပ်ရဲ့ နောက်ဆုံး အခန်း ဖြစ်တယ်။ စာအုပ်နာမည်ကိုက အင်မတန် ကြည်နူးစရာ ကောင်းပါတယ်။ "In the lap of the Buddha" တဲ့။ “ဗုဒ္ဓရဲ့ရင်ခွင်မှာ”လို့ ဗမာလို ပြန်နိုင်တယ်။

ဒီနောက်ဆုံးအခန်းရဲ့ခေါင်းစဉ်က "Dancing with life and death" တဲ့၊ အသက်ရှင်နေခြင်းနဲ့ သေခြင်းတို့ တွဲကခြင်းလို့ တည့်တည့် ဘာသာပြန်နိုင်တယ်။ “ဘဝဇာတ်ခုံ”လို့ ခေါ်ရင်လည်း ရမယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲက ကောက်နုတ်ချက် တချို့ကို ထုတ်ပြီးတော့ ပြောပြမယ်။

In his eightieth years, the Buddha informed Ananda that he would soon die.

သက်တော်ရှစ်ဆယ်အတွင်းကိုရောက်တဲ့အခါမြတ်စွာဘုရား က ညီတော်အာနန္ဒာကို အသိပေးတော်မူတယ်။ မကြာခင်မှာ ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော့မယ်။

Ananda was grief stricken.

ညီတော်အာနန္ဒာဟာ အကြီးအကျယ် ပူဆွေးသောက ဖြစ် တော့တယ်။

He wept profusely as he told the other monks, "Alas, the enlightened one will soon die. I am still a student with much yet to learn. He who has been so kind to me will shortly pass utterly away."

ညီတော်အာနန္ဒာဟာ ငိုကြွေးရင်းနဲ့ တခြားရဟန်းတွေကို ပြောတယ်၊

“မြတ်စွာဘုရား မကြာခင် ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတော့မယ်။ ငါ ဟာလည်း တရားကိစ္စ မပြီးသေးဘူး၊ သိစရာတွေ အများကြီး ရှိသေးတယ်။ ငါ့အပေါ် အင်မတန် မေတ္တာကြီးမားတဲ့သူဟာ မကြာခင် အပြီးတိုင်သွားတော့မယ်။”

ညီတော်အာနန္ဒာဟာ မြတ်စွာဘုရားနဲ့ သက်တော် ရက်ပိုင်း လောက်ပဲ ငယ်တယ်။ ဖွားဖက်တော်ဖြစ်တယ်။ ငယ်ငယ်ကတည်း က ချစ်ခင်မှု၊ ရင်းနှီးမှုရှိခဲ့မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း မြတ်စွာဘုရား ဘုရားဖြစ်တော်မူပြီး သိပ်မကြာခင်မှာပဲ ညီတော် အာနန္ဒာ ဘုရားထံမှာ ရဟန်းပြုတယ်။ နောင်တော်မြတ်စွာဘုရား အတွက် ပြုစုမည့်သူရွေးတော့ ညီတော်အာနန္ဒာပဲ အရွေးခံရ တယ်။ စိတ်ချင်းနီးပြီး အလိုက်သိ အကင်းပါးတဲ့သူ ဖြစ်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မြတ်စွာဘုရားအတွက် လိုအပ်တာ တွေကို မပြောရဘဲ အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးနိုင်တယ်။ ဒကာ ဒကာမတွေ ဘုရားကို ဖူးဖို့၊ တရားနာဖို့လာတဲ့အခါမှာ ဘုရားအတွက်ကော ဒကာ ဒကာမတွေအတွက်ပါ အဆင်ပြေ အောင် စီစဉ်ပေးခဲ့သူဖြစ်တယ်။ ရဟန်းတွေအတွက်လည်း အတတ်နိုင်ဆုံးပြည့်စုံအောင် ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။ မြတ်စွာဘုရား ဟောတော်မူတဲ့ တရားတွေအားလုံးကို မှတ်မိပြီးတော့ တစ်ဆင့် ပြန်ဟောခဲ့တယ်။ ပထမ သင်္ဂါယနာတင်တော့ သုတ္တန်နဲ့ အဘိဓမ္မာ ပိဋကတ်တော်နှစ်ပုံကို အဖြေဘက်ကနေပြီး တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ခဲ့တယ်။

ဒါပေမယ့် မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုတဲ့အချိန်မှာ ညီတော် အာနန္ဒာဟာ သောတာပတ္တိမဂ်ပဲ ရသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်း နည်းတာပဲ။

The Buddha, learning of Ananda's anguish, called him to his bed side. "Enough, Ananda." admonished the Buddha. "Cease this weeping. Have I not again and again reminded you that all conditioned things, including our most beloved friends, are subject to dissolution and death? That which is born must someday die. It is the nature of things. Not even a Buddha is exempt from these laws."

မြတ်စွာဘုရားဟာ ညီတော်အာနန္ဒာ ဝမ်းနည်းပူဆွေး-န တာကို သိတော့ ခေါ်တော်မူပြီး တရားဟော ဆုံးမတော်မူတယ်။

“အာနန္ဒာ-မငိုနဲ့တော့၊ တော်တော့။ သင်တို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ပဲ ဟောတော်မူခဲ့တယ် မဟုတ်လား၊ သင်္ခါရတရားတွေအားလုံးဟာ ပျက်ခြင်း၊ သေဆုံးခြင်းသဘောရှိတယ်ဆိုတာ၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေ လည်း အပါအဝင်ပဲ၊ မြတ်စွာဘုရားတို့တောင်မှ ချွင်းချက်မရှိဘူး။ မွေးဖွားလာသူမှန်သမျှ တစ်နေ့ သေကြရမှာပဲ။ ဒါဟာသဘာဝပဲ။”

Ananda, be diligent, make appropriate effort, and you shall attain enlightenment after my death.

အာနန္ဒာ လုပ်သင့်တဲ့အားထုတ်မှုကို လုပ်ပါ၊ ငါဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်ပြုပြီးနောက်မှာ အရဟတ္တမဂ်ကို ရလိမ့်မယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ညီတော်အာနန္ဒာမထေရ်ကို အားပေး တော်မူတယ်။ ပြီးတော့ အင်မတန် လေးနက်တဲ့၊ ထူးခြားတဲ့ ဟောဒီဂါထာကို ဟောတော်မူတယ်။

Be an island unto yourself.

Be your own refuge.

Make the Dhamma your island.

Make the Dhamma your refuge.

Take no other refuge.

မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကျွန်းသဖွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ တရားကိုသာ မှီခိုစရာ၊ ထောက်ထားစရာ၊ ထောက်ရာတည် ရာ ကျွန်းသဖွယ် မှတ်ပါ။ တရားကိုသာ ကိုးကွယ်စရာ၊ မှီခိုအားထားစရာ ဖြစ်ပါစေ။

တခြား ဘာကိုမှ ကိုးကွယ်စရာ၊ အားထားစရာအဖြစ် မယူ ပါနဲ့။

မိမိကိုယ်ကို မိမိ ကျွန်းသဖွယ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ ပင်လယ် ထဲမှာမျောနေတဲ့သူဟာ ထောက်ရာတည်ရာမရလို့ အန္တရာယ်တွေ ကြားမှာ စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းဖြစ်နေတုန်း ကျွန်းတစ်ကျွန်းပေါ် ရောက်သွားရင် ဘေးကင်းပြီးတော့ စိတ်ချလက်ချ နားနေလို့ရပြီ။

မိမိကိုယ်ကို ကိုးကွယ်အားထားရာ ဖြစ်ပါစေ။ ကိုယ့်ကိုယ် ကို အားကိုးနိုင်အောင် လုပ်ပါ။ အားကိုးပါလို့ ပြောတာ။

ဒီအချက်ဟာ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့အချက် ဖြစ်တယ်။ တခြား ဘာသာတရားတွေမှာ ကယ်တင်ရှင်၊ ဖန်ဆင်းရှင်ကို အားကိုးဖို့ ပြောကြတယ်။ အဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ ခေါင်းဆောင်တဲ့ သူဟာ နောက်လိုက်တွေကို ခေါင်းဆောင်ပေါ်မှာ မှီခိုနေအောင် လုပ်ထားတတ်တယ်။ မှီခိုနေမှ ကြိုက်တယ်။ အစစအရာရာမှာ ခေါင်းဆောင်က စီမံပေးတာ၊ ခိုင်းတာကိုနာခံမှ တစ်သဝေမတိမ်း လုပ်မှ ကြိုက်ကြတယ်။ ခေါင်းဆောင်က နောက်လိုက်ယေ်သား တပည့်တွေကို ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးခွင့် မပြုဘူး။

လူတွေကလည်း အားငယ်တတ်တဲ့သူတွေ၊ ဉာဏ်ပညာ မရင့်ကျက်တဲ့သူတွေများတော့ အားကိုးစရာပုဂ္ဂိုလ်ကိုပဲ လိုက်ရှာ နေကြတယ်။ အားငယ်တဲ့သူဟာ အားကိုးစရာကို ပြင်ပမှာ ရှာ တယ်။ အားမငယ်တဲ့သူ၊ ဉာဏ်ပညာ ရင့်ကက်တဲ့သူဟာ ပြင်ပ မှာ အားကိုးစရာကို မရှာဘူး။

နတ်ကိုးကွယ်တာ၊ ဘိုးတော်၊ မယ်တော်၊ ဝိဇ္ဇာ စသည်ဖြင့် ကိုးကွယ်တာ၊ အဆောင်တွေ၊ လက်ဖွဲ့တွေကို အန္တရာယ်ကင်း တယ်ဆိုပြီး အားကိုးတာတွေဟာ အားငယ်နေတဲ့လက္ခဏာ ဖြစ် ပါတယ်။

အတွင်းမှာ အားကိုးလောက်တာမရှိလို့ အပြင်မှာ အားကိုး စရာ ရှာကြတာ၊ တကယ်တော့ အပြင်မှာ အားကိုးစရာမရှိဘူး။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ တဖြည်းဖြည်း စိတ်တည်ငြိမ် အေးချမ်းပြီးတော့ စိတ်ခွတ်ခိုင်မာလာတယ်၊ အားမငယ်တော့ ဘူး။ အသိဉာဏ် ရင့်ကျက်လာလေလေ ကိုယ့်အားကိုယ်ကိုးလေ လေ ဖြစ်လာတယ်။ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်လေလေ ပြင်ပမှာ အားကိုးစရာမရှိမှန်း သိလေလေ ဖြစ်လာတယ်။

Make the Dhamma your island.

တရားကိုသာ မှီခိုစရာ၊ အားထားစရာ ထောက်ရာတည်ရာ ကျွန်းသဖွယ် မှတ်ပါ။

တရားကို မသိသေးတဲ့သူတွေဟာ အယူဝါဒအမျိုးမျိုးကြား မှာ စမ်းတဝါးဝါးနဲ့ သွားနေကြရတယ်၊ ညအမှောင်ကြီးထဲမှာ ပင်လယ်ထဲမျောနေတဲ့သူလိုပဲ ဟုတ်နိုးနိုးနဲ့ ဟိုဝါဒနောက် ပါသွား လိုက်၊ ဒီဝါဒနောက် ပါသွားလိုက်နဲ့ ကြာလေရှုပ်လေ၊ ကြာလေ ဒုက္ခများလေ ဖြစ်လာတယ်။

ချမ်းသာနိုးနဲ့ အာရုံအမျိုးမျိုးရဲ့ ဆွဲဆောင်ရာနောက်ကို ပါ သွားနေကြတာ။ ရေစီးသန်တဲ့ ပင်လယ်ရေစီးကြောင်းထဲမှာ မျော ပါနေသလိုပဲ။

တရားကို သိလာတဲ့အခါမှာ အယူဝါဒအမျိုးမျိုးနောက်ကို မျောပါမသွားတော့ဘူး။ အမှန်ကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့ သိနေတယ်။ ရုပ်တရား၊ နာမ်တရား၊ အနတ္တတရားတွေပဲ။ အကြောင်းအကျိုး တရားတွေပဲ။ အကြောင်းစုံလို့ ဖြစ်လာပြီး ပျက်သွားတယ်၊ ချမ်း သာအစစ် မဟုတ်ဘူး၊ အလိုအတိုင်း မဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့ တရား သဘောတွေကို ကိုယ်ပိုင်ဉာဏ်နဲ့သိတဲ့သူဟာ တခြားအယူဝါဒ အမျိုးမျိုးတွေကို နားမယောင်တော့ဘူး။ တရားဆိုတာ အမှန်ကို သိတဲ့ အသိဉာဏ်ကိုခေါ်တာ၊ တရားဆိုတာ အတွေးအခေါ် မဟုတ်ဘူး၊ အသိအမြင်ဖြစ်တယ်။ အတွေးအခေါ်ဆိုတာ လိုတဲ့ ဘက်ကို ဆွဲတွေးလို့ရတယ်။

အမှန်တရားဆိုတာ လိုတဲ့ဘက်ကို ဆွဲလို့ မရဘူး။ သဘာဝအကြောင်းအကျိုးပဲ။

အမှန်တရားကိုမြင်တဲ့သူ၊ သိတဲ့သူဟာ စိတ်ခါတ် အင်အား ကြီးတယ်။ အားမငယ်ဘူး။ ဘယ်သူ့ကိုမှ အားမကိုးတော့ဘူး။ အယူဝါဒ အတွေးအခေါ်တွေနောက်ကို ဟုတ်နိုးနိုးနဲ့ မလိုက် တော့ဘူး။

Make the Dhamma your refuge.

Take no other refuge.

တရားကိုသာ ကိုးကွယ်စရာ၊ မှီခိုစရာ အားထားစရာ ဖြစ် ပါစေ၊

တခြား ဘာကိုမှ ကိုးကွယ်စရာ၊ အားထားစရာအဖြစ် မယူ ပါနဲ့။

တရားကလွဲရင် ဘာမှ အားမကိုးနဲ့လို့ ပြောတာပဲ။ တရားကို သိတဲ့ မိမိဉာဏ်ကိုသာ အားကိုးပါ။ ဉာဏ်ကြောင့် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းတယ်။ ဉာဏ်ကြောင့် ဒုက္ခနည်းသွားတယ်။ ဉာဏ်ကြောင့် လွတ်မြောက်တယ်။ အသိဉာဏ်သာ အားကိုးစရာဖြစ်တယ်။

ဒီဂါထာဟာ အင်မတန် ထူးခြားတဲ့၊ လေးနက်တဲ့ဂါထာ ဖြစ် တယ်။ ဒီအတိုင်းဖြစ်အောင် လုပ်နိုင်တဲ့သူဟာ လူဖြစ်ကျိုးနပ်ပြီး ဘုရားသာသနာနဲ့ တွေ့ရကျိုးနပ်ပြီ။

ညီတော်အာနန္ဒာဟာ ပထမ သင်္ဂါယနာတင်မည့်နေ့ မတိုင် ခင် ညမှာပဲ ရဟန္တာဖြစ်သွားတယ်။

ဒီတပည့်က မပျောက်နိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်နေတော့ သေဖို့အရေး ကို ပြင်ဆင်နေပြီ။ A few years ago I felt strongly stirred to prepare for death in every way possible.

လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ်အနည်းငယ်က ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာ သေဖို့ အရေး အတတ်နိုင်ဆုံး ပြင်ဆင်ဖို့ ဆန္ဒပြင်းပြခဲ့တယ်။

All that was unresolved, unplanned, and unsettled in my life seemed very weighty and sticky.

unresloved မဖြေရ မရှင်းရသေးတာတွေ၊ unplanned မစီစဉ်ရ မပြင်ရသေးတာတွေ၊ unsettled အခြေတကျ မဖြစ် သေးတာတွေဟာ သူ့ဘဝမှာ ရှိနေတယ်။ အဲဒါတွေဟာ သူ့စိတ် ထဲမှာ very weighty သိပ်လေးလံနေတယ်။ and sticky ခွာ ထားလို့မရအောင် အမြဲကပ်နေသလို ဖြစ်နေတယ်။

ဒါကို သေသေချာချာ စဉ်းစားသင့်တယ်။ လူတိုင်းရဲ့ ဘဝ မှာ မဖြေရှင်းရသေးတာတွေ၊ စိတ်ထဲမှာ မပြေလည်တာတွေ ရှိနေတယ်။

မိဘနဲ့ပတ်သက်ပြီး မကျေနပ်တာတွေ၊ မိဘဆီက မေတ္တာ မရခဲ့တာ၊ အသိအမှတ်ပြုမှုကို မရခဲ့တာ၊ အဘိုးအဘွားလည်း ပါ တာပေါ့။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ မိဘတွေက အထင်လွဲခဲ့တာ။ မိဘတွေ ကျေနပ်အောင် မလုပ်ပေးနိုင်ခဲ့လို့ မိဘရဲ့ အထင်မကြီးမှု ပစ်ပစ် ခါခါ ပြောဆိုမှုကို ခံခဲ့ရတာတွေ။

အိမ်ထောင်ရှိတဲ့သူဆိုရင်လည်း ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဘက်က ကိုယ့်ကို မချစ်တော့ဘူးလို့ ခံစားရတာ၊ လေးစားမှု၊ အသိအမှတ် ပြုမှုကို မရတာ၊ အထင်လွဲခံရတာ၊ အထင်သေးခံရတာ၊ ပစ်ပစ် ခါခါ ပြောဆိုမှုကို ခံရတာတွေ ရှိတတ်တယ်။

အဲဒါတွေရှိနေရင် စိတ်ပင်ပန်းလေးလံပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေ တတ်တယ်။ ဒါတွေကို မရှင်းရင် အသေဖြောင့်မှာတောင် မဟုတ် ဘူး။

ဒါကြောင့် ကိုယ်က လွန်ခဲ့တာ၊ မှားခဲ့တာ၊ အထင်လွဲခဲ့တာ ဖြစ်ဖြစ်၊ သူက အထင်လွဲခဲ့တာ၊ မှားခဲ့တာဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်က ပစ် ထားခဲ့တာ၊ အသိအမှတ် မပြုခဲ့တာဖြစ်ဖြစ်၊ သူက ပစ်ထားခဲ့တာ၊ အသိအမှတ် မပြုခဲ့တာဖြစ်ဖြစ် ခွင့်လွှတ်ပြီးတော့ အေးအေးဆေး ဆေး ပြေပြေလည်လည်ပြောလိုက်ရရင် စိတ်ရှင်းပြီးပေါ့သွားမယ်။

သေဖို့ အဝေးကြီးလိုသေးတယ်လို့ ထင်တဲ့သူတွေလည်း တတ်နိုင်သလောက် ပြေပြေလည်လည်ဖြစ်အောင် အားလုံးနဲ့စာရင်းရှင်းထားရင် စိတ်ပေါ့ပါးလွတ်လပ်သွားပြီးတော့ လုပ်သင့် တဲ့ တခြားကိစ္စတွေကို စိတ်ရောကိုယ်ပါ အားသွန်ပြီး လုပ်သွား မယ်။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မပြေလည်မှုဟာ စိတ်ဓာတ် အင်အားကို အများကြီး ကုန်ခန်းစေတယ်။ တရားအားထုတ်ချင် ရင် ပထမ စာရင်းရှင်းထားတာ ကောင်းတယ်။ ဒါဟာလည်း တော်တော်သတ္တိရှိမှ သဘောထားကြီးမှ လုပ်လို့ရတယ်၊ တော် တော် အရဲစွန့်ပြီး လုပ်ရတဲ့ အလုပ်ပဲ။

တတ်နိုင်သလောက် ပြေလည်အောင် ပြောကြပါ။ စာရင်း ရှင်းထားပါ။ လူမှုရေးအကြွေးစာရင်းတွေ၊ ရစရာရော ပေးစရာပါ ရှင်းလိုက်တဲ့အခါ စိတ်တစ်မျိုး လွတ်လပ်သွားပြီးတော့၊ အားတွေ ပြည့်လာလိမ့်မယ်၊ ရှေ့သွားရမယ့် ခရီးအတွက် လိုအပ်တာတွေ ကို ထိထိရောက်ရောက် လုပ်နိုင်လိမ့်မယ်။

Again and again, in many different ways, I felt called to prepare

fully for death and then live from that preparedness.

ထပ်ခါထပ်ခါပဲ ဘဝအခြေအနေက သေဖို့အရေးကို အပြည့် အဝ ပြင်ဆင်ပြီးတော့မှ နေသွားဖို့ တောင်းဆိုတယ်။

ပြင်ဆင်ပြီးတော့မှ နေသွားဖို့ဆိုတဲ့အချက်က စဉ်းစားစရာ ကောင်းတယ်။

On a practical level there was much to do. I settled into accommodations that are simple, private and adequate. I am surrounded by beloved friends.

လက်တွေ့မှာ လုပ်စရာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ ကျွန်တော် နေဖို့ ရိုးရိုးနေရာတစ်နေရာမှာ အခြေချလိုက်ပါတယ်။ သီးသန့် နေလို့ရတယ်။ ပြည့်စုံတယ်။ ကျွန်တော့်အနားမှာ ကျွန်တော့်ကို ချစ်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေရှိတယ်။

သူ တခမ်းတနား မနေဘူး။ နေမကောင်းတဲ့သူဖြစ်တော့ သိပ်ပင်ပန်းတာ မခံနိုင်ဘူး။ ကိစ္စတော်တော်များများကို သူများ လုပ်ပေးမှ ရတယ်။ ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်ဘူး။ အဲဒီတော့ လိုတာ ထက် ပိုနေရင် ဒုက္ခပိုမှာပဲ။ ဒါကြောင့် ရိုးရိုးနေတာ၊ အသုံး အဆောင်နည်းတာ၊ အမှုကိစ္စနည်းတာ ကောင်းတယ်။

တရားအားထုတ်တဲ့သူဟာ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက်၊ အသုံးအဆောင်ကို ရိုးနိုင်သမျှရိုးပြီး နည်းနိုင်သမျှနည်းအောင် ထားတာကောင်းတယ်။ သို့မဟုတ်ရင် ဒါတွေနဲ့ အလုပ်တွေပို ဒုက္ခတွေများပြီး စိတ်တွေပါ ရှုပ်ကုန်မယ်။

တချို့လူတွေက စားတာ၊ ဝတ်တာ၊ နေတာကို ပုံကြီးချဲ့နိုင် သမျှ ချဲ့ပြီးတော့ ဂုဏ်လုပ်တတ်တယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ စားဝတ် နေရေးနဲ့ အပျော်အပါးနဲ့ပဲ အချိန်တွေကုန်ပြီးတော့ စိတ်နေ သဘောထား လေးနက်မှု၊ ရင့်ကျက်မှု ဖြစ်မလာဘူး။ တကယ် ကြီးမားတဲ့ လောကဓံတရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ ခံနိုင်ရည်မရှိဘူး။ သူ ကတော့ သက်တမ်းစေ့နေရမယ့်သူ မဟုတ်တော့ ဒါတွေကို ပုံကြီးမချဲ့တော့ဘူး။ မျှတရုံပဲ ထားတော့တယ်။ ဂုဏ်ကို အထင်ကြီးပြီး ပေါင်းတဲ့သူတွေ သူ့အနားမှာ မရှိဘူး။ တကယ်ချစ်တဲ့ခင်တဲ့ မိတ်ဆွေစစ် မိတ်ဆွေကောင်းတွေပဲ အနားမှာ ရှိတယ်။ ပစ္စည်း ဂုဏ်၊ ရာထူးဂုဏ်တို့ကို အထင်ကြီးပြီးတော့ ကိုယ့်ကိုပေါင်းတဲ့သူ ဟာ စိတ်ချမ်းသာမှုကို မပေးနိုင်ဘူး။

I redrafted my wills, powers of attorney, and other legal documents and carefully arranged my personal affairs in a way that will serve those who will deal with my estate someday.

ကျွန်တော့်သေတမ်းစာတွေကို ကျွန်တော် ပြန်ရေးပါတယ်။ ရှေ့နေကို လွှဲရမှာတွေကို လုပ်ပိုင်ခွင့်တွေ လွှဲပါတယ်။ တခြား တရားဥပဒေအရလုပ်ရတဲ့ စာချုပ်စာတမ်းတွေကိုလည်း လုပ်ပါ တယ်။ တစ်နေ့မှာ ကျွန်တော့်အမွေကို ဆက်ခံပြီး ဆက်လုပ်ရ မယ့်သူတွေအတွက် လွယ်ကူအောင် လုပ်ပါတယ်။

ဥပဒေအရ တိတိကျကျ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်အောင် လုပ် မထားရင် နောင်တစ်နေ့မှာ တရားစွဲရတဲ့အလုပ်တွေ ရှုပ်မယ်။ အမွေမှုဟာ တော်တော်ရှုပ်တယ်။

I have continuing discussions with friends and family about my wishes and priorities related to dying, life support and the prolongation of life.

ကျွန်တော့် မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ကျွန်တော့် မိသားစုတွေကို ကျွန်တော်သေမယ့်အရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မပြတ်ဆွေးနွေးပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဆန္ဒတွေ၊ ဦးစားပေးချင်တာတွေကို ပြောပါ တယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်မယ့်ကိစ္စတွေ၊ အသက်ရှည်နိုင်သမျှ ရှည်အောင်လုပ်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို ဆွေးနွေးပါတယ်။

သူက သေရမယ့်အရေးကို ဟန်လုပ်ပြီး ဖုံးမထားဘူး။ ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း ပြောတယ်။ သေမယ်ဆိုတာ သိနေလို့ စိတ်ဓာတ် မကျဘူး။ တတ်နိုင်သမျှ နေနိုင်အောင် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက် တယ်။ အဲဒါ အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျပြီး အိပ်ရာထဲမှာခွေ နေမယ်ဆိုရင် မြန်မြန်သေမှာပဲ။ တရားအားထုတ်တဲ့သူဆိုတော့ လောကဓံတရားနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ခိုင်ခိုင်မာမာထားပြီး လုပ်သင့်တာတွေကို စေ့စေ့စပ်စပ် လုပ်သွားတယ်။ တရားကို အမြဲ နှလုံးသွင်းနေတဲ့သူဟာ သေတော့မှာကို သိနေပေမယ့် လုပ်သင့် တာကို အေးအေးဆေးဆေး စေ့စေ့စပ်စပ်လုပ်ပြီး နေရသမျှအချိန် တွေကို တန်ဖိုးရှိရှိ၊ အဓိပ္ပာယ်ရှိရှိ နေသွားတယ်။ အဲဒါ အတုယူ စရာ ကောင်းတယ်။ ဒီလိုနေသွားနိုင်တာဟာ ရင့်ကျက်တဲ့ စိတ် ဓာတ်နဲ့ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ် ရှိလို့ပဲ။

My ashes will be sprinkled upon the grounds of the two spiritual communities in Africa and America where I have lived and loved.

ကျွန်တော့်ရဲ့ပြာတွေကို ကျွန်တော်နေခဲ့တဲ့၊ ကျွန်တော် ချစ် တဲ့ အာဖရိကနဲ့ အမေရိကမှာရှိတဲ့ တရားရိပ်သာနှစ်ခုမှာ ကြဲ မယ်။

The immediate effect of beginning this project was surprising.

ဒီအစီအစဉ်ကို စလုပ်တာနဲ့ ချက်ချင်းရလာတဲ့အကျိုးဟာ အံ့ဩစရာကောင်းပါတယ်။

Rather than engendering gloom, it has brought an ever increasing sense of lightness and relief.

စိတ်ညှိုးနွမ်းမှုကို ဖြစ်စေမယ့်အစား တိုးတိုးပြီးတော့ စိတ် ပေါ့ပါးမှုနဲ့ စိတ်သက်သာမှုကို ပေးပါတယ်။

ကိုယ်တကယ်မရှောင်နိုင်တဲ့ ကိစ္စကို ရင်မဆိုင်ဘဲနေတာက စိတ်ကို ပိုပင်ပန်းစေတယ်။ ဘာမှမလုပ်ဘဲနေတာက စိတ်ကို ပိတ်လှောင်ထားသလို ဖြစ်စေတယ်။ လုပ်သင့်တာကို သတ္တိရှိရှိရင်ဆိုင်ပြီးတော့ ဉာဏ်ပါပါနဲ့ လုပ်သွားမှသာ လွတ်လပ်ပြီးတော့ တစ်မျိုး စိတ်တည်ငြိမ်သွားနိုင်တယ်။

သေခြင်းတရားကို တည်တည်ငြိမ်ငြိမ် ရင်ဆိုင်သွားနိုင်မှသာ လူ့ဘဝကို အောင်အောင်မြင်မြင်နေသွားတဲ့သူလို့ ဆိုနိုင်မယ်။ နောက်ဆုံးစာမေးပွဲကြီးကို အောင်မှသာ တကယ်တော်တဲ့ သူလို့ ဆိုနိုင်မယ်။

As each piece falls into place, I slip a little more easily into an ease of well-being.

အစီအစဉ်တွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု သူ့နေရာနဲ့သူ အံဝင်ခွင်ကျ ဖြစ်သွားတဲ့အခါ ကျွန်တော်ဟာ နည်းနည်းပိုပြီးတော့ နေသာထိုင် သာ ရှိလာပါတယ်။

I sometimes wish I had not waited so long to begin this process.

တစ်ခါတစ်ခါတော့ ဒီအစီအစဉ်ကိုစဖို့ ခုလောက်ကြာအောင် စောင့်မနေခဲ့ရင် ကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိတယ်။

ရင်ဆိုင်လိုက်ရတာ ကောင်းမှန်းသိသွားတော့ စောစော ကတည်းက ရင်ဆိုင်ခဲ့ရင် ပိုကောင်းမှာပဲလို့ တွေးမိတာပေါ့။ လုပ် သင့်တာကို ရင်မဆိုင်ဘဲ နေရှေ့ညရှေ့ ရက်ရွှေ့လရွှေ့ လုပ်နေ တာက ပိုပင်ပန်းတယ်။ အသိဉာဏ် မထွက်ဘူး။

This movement toward readiness for death has clearly impacted my personal relationships.

သေဖို့အဆင့်သင့်ဖြစ်ရေးဘက်ကို ဦးတည်ပြီး သွားလိုက်ရ ခြင်းဟာ ကျွန်တော့် လူမှုဆက်ဆံရေးကို အများကြီး အကျိုး သက်ရောက်မှု ဖြစ်စေတယ်။

One of the realities that my mother, Adelaide, and I share is the constant reminder of our mortality.

ကျွန်တော့်အမေ Adelaide နဲ့ ကျွန်တော် နှစ်ဦးလုံး မျှပြီး ခံစားရ သိရတဲ့ အမှန်တရားတစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ သေ ခြင်း တရားပါပဲ။

အမှတ်တမဲ့ တွေးရင်တော့ လူတိုင်း သေခြင်းတရားကို သိတယ်လို့ ထင်မယ်။ တကယ်တော့ မသိပါဘူး။ တကယ်သိရင် ဒီလို မနေဘူး။ အဓိပ္ပာယ်မရှိတဲ့ အသေးအမွှားကိစ္စတွေနဲ့ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ရန်သူလို သဘောထားပြီး မနေ ဘူး။ အပေါစား အပျော်အပါးတွေနဲ့ အချိန်ကုန်မခံဘူး။ အချိန် ကို ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထားမယ်။ ဘဝကို ပိုပြီးတော့ တန်ဖိုးထား မယ်။ တကယ်အရေးကြီးတာ၊ တန်ဖိုးရှိတာကို ဦးစားပေးပြီး လုပ် မယ်။

We are more and more able to share our thoughts, fears, and hopes about dying. This has further deepened our love and connection.

ကျွန်တော်တို့ဟာ သေမယ့်အရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မိမိရဲ့ အတွေးတွေ၊ စိုးရိမ်တာ ကြောက်တာတွေနဲ့ မျှော်လင့်ချက် တွေကို တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပိုပြီးတော့ ပြောဖြစ်တယ်။ ဒီလိုပြောဖြစ်တာကြောင့်ပဲ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် ပိုပြီး ချစ်ခင်ရင်းနှီးမှု အားကောင်းလာတယ်။ နက်ရှိုင်းလာတယ်။

ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း မပြောရင် ရင်းနှီးမှု မရှိဘူး၊ ရင်းနှီးမှု မရှိရင် တစ်ယောက်ရဲ့ခံစားချက်ကို တစ်ယောက် မသိနိုင်ဘူး။ ချစ် သလိုတော့ရှိပေမယ့် နက်နဲမှု မရှိဘူး။ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်း ပြောကြ မှသာ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် နားလည်မယ်၊ ရင်းနှီးမယ်။ နားလည်မှ၊ ရင်းနှီးမှသာ ပိုပြီး နက်နက်နဲနဲ ချစ်လာမယ်။

In Friendships the question of unfinished business arises frequently. When I say goodbye to friends, there is no assumption that I will see them again, especially those who live a distance away.

The gift of time together feels more precious than ever.

မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ မပြီးမပြတ်တဲ့ ကိစ္စတွေ၊ မပြတ်သားတဲ့ကိစ္စတွေကို ဘယ်လိုလုပ်ရမယ်ဆိုတာ မကြာခဏ ပေါ်လာပါတယ်။ သူငယ်ချင်းတွေ၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ခွဲခွာရတဲ့ အချိန် နှုတ်ဆက်တဲ့အခါ သူတို့ကို ပြန်တွေ့ရဦးမယ်ဆိုတဲ့ မှန်းဆ ချက် ကျွန်တော့်မှာ မရှိတော့ဘူး။ အထူးသဖြင့် ခရီးဝေးမှာ နေ ကြတဲ့သူတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ပိုပြီးတော့ မရှိတော့ဘူး။ (တစ်ခါတည်း အပြီး နှုတ်ဆက်လိုက်တယ်) လက်ဆောင်ဖြစ်တဲ့

အတူနေရတဲ့အချိန်တွေဟာ အရင်ကထက်ပိုပြီး အဖိုးတန်ပါ တယ်။

သေမယ်လို့ မထင်တဲ့သူတွေ၊ အမြဲတမ်းအတူတူနေရတဲ့ သူ တွေဟာ အတူတူနေရတဲ့အချိန်တွေကို လက်ဆောင်ကောင်း တစ်ခုလို တန်ဖိုးမထားကြဘူး။ ပြန်တွေ့ရမှာ မဟုတ်တော့ဘူးလို့ သိနေတဲ့သူအဖို့တာ့ အတူနေရတဲ့ မိနစ်၊ နာရီ၊ ရက်တွေဟာ တန်ဖိုးမဖြတ်နိုင်ဘူး။

Increasingly, I am stirred to regard these times as our final moments together, and I am drawn to use the opportunity to appreciate the friendship and express all that has not yet been said.

အချိန်တွေကို နောက်ဆုံးအချိန်တွေလို့ ပိုပြီး သဘောထား လာပါတယ်။ ဒီလိုတွေ့ရတဲ့ အခွင့်အရေးကို တစ်ဦးပေါ်တစ်ဦး ခင်မင်တာ၊ တန်ဖိုးထားတာကို ဖော်ပြဖို့၊ ပြီးတော့ ပြောချင်လျက်နဲ့ မပြောခဲ့ရတဲ့စကားတွေကို ပြောဖို့ရာ အခွင့်အရေးတစ်ခုလို့ သဘောထားပါတယ်။

သူက သေခြင်းတရား အလွန်နီးကပ်နေတာကို သိပြီး၊ ခံစား ပြီးနေရတော့ တွေ့ရတဲ့အချိန်တွေကို အပေါ်ယံ ဟန်ဆောင်ပြော ဆိုပြီး အကုန်မခံနိုင်ဘူး။

တချို့မိသားစုတွေ တစ်အိမ်ထဲမှာအတူနေပြီး တစ်ယောက် နဲ့ တစ်ယောက် စကားသိပ်မပြောကြဘူး။ သူ့အခန်းထဲ သူနေ၊ ကိုယ့်အခန်းထဲ ကိုယ်နေ ဖြစ်နေကြတယ်။ ပြောပြန်တော့ ချစ်တဲ့ စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ မပြောကြဘူး။ ဒေါသနဲ့မာနနဲ့ ပြော ကြတယ်။ တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက် မေတ္တာ မပေးနိုင်ကြဘူး။ နားလည်မှု မပေးနိုင်ကြဘူး။ ကြည်ကြည်လင်လင် ပြုံးပြုံးရွှင်ရွှင် မဆက်ဆံနိုင်ဘူး။ အားလုံးပဲ အဖော်မဲ့ အထီးကျန်ဖြစ်နေကြတာ။

These days I feel better able to clearly discern what is authentic and honest for me in relationship to people in my life.

ကျွန်တော့်ဘဝထဲမှာရှိတဲ့လူတွေနဲ့ဆက်ဆံရေးမှာ ကျွန်တော့် အတွက် ဘယ်ဟာ စစ်မှန်တယ်၊ ဘယ်ဟာ ရိုးသားတယ်ဆိုတာ ကို ကျွန်တော် ပိုပြီး ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ခွဲခြားပြီး သိလာပါပြီ။

ကိုယ်က တကယ်ရိုးသားတဲ့စိတ်နဲ့ စစ်မှန်တဲ့သဘောထားနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ဘယ်သူဟာ ရိုးသားတယ်၊ မရိုးသားဘူး၊ ဟန်လုပ်တယ်၊ မလုပ်ဘူး ဆိုတာကို ပိုသိလာတာပေါ့၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်စိတ်ကို ကိုယ်သိနေတဲ့ အလေ့အကျင့် လုပ်တဲ့သူဟာ ပိုသိနိုင်တယ်။

များသောအားဖြင့် တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဟန်နဲ့မာန်နဲ့

ဆက်ဆံကြတာပဲ။

I value and nurture friendships with a whole-heartedness, largely free of the fears that kept me separate and divided for so long. More than ever before, friendships are one of the greatest happiness of my life.

ငါဟာ ငါ့ကို လူတွေနဲ့ ကင်းကွာစေခဲ့တဲ့ ကြောက်ခြင်း၊ စိုးရိမ်ခြင်းဆိုတာတွေ မရှိတော့ဘဲနဲ့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်မင်မှုကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲတန်ဖိုးထားလာပါတယ်။ ခင်မင်မှုကို လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ပြုစုယုယပါတယ်။ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ လှိုက်လှိုက် လှဲလှဲခင်ခင်မင်မင် ဆက်ဆံရတာဟာ အရင့်အရင် ဘယ်တုန်းက နဲ့မှ မတူအောင်ကိုဘဲ ငါ့ဘဝရဲ့ အကြီးမားဆုံး ပျော်ရွှင်မှု၊ ကျေ နပ်မှုတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေဟာ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ခင်မင်ချင်ပေမယ့် ကြောက်နေကြတယ်။ ဘာကို ကြောက်တာလဲ။ ကိုယ်က ခင်မင် တာကို တန်ဖိုးမထားမှာ၊ ကိုယ့်ကို ပစ်ပယ်လိုက်မှာ၊ ကိုယ့်ခင်မင်မှု ကို အသိအမှတ်မပြုမှာ၊ ကိုယ့်အပေါ်အခွင့်အရေးယူမှာ၊ လှည့်စား ခံရမှာ၊ ဒါတွေကို ကြောက်နေကြတယ်။ အဲဒီလို ကြောက်နေတာ ကပဲ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ဝေးနေအောင် ခွဲထားသလို ဖြစ်နေတယ်။ သူ့မှာတော့ အဲဒီလို ကြောက်တာ မရှိတော့ဘူး။

ခင်မင်မှုကို သူ အင်မတန်. တန်ဖိုးထားတယ်။ ပြုစုပျိုးထောင် တယ်။ စိတ်နှလုံးအပြည့်အဝနဲ့ လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဆက်ဆံတယ်၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ခင်မင်မှုဟာ သူ့ဘဝမှာ အကြီးမားဆုံး ပျော်ရွှင်မှု တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်လို့ ဆိုတယ်။

တစ်ဦးပေါ် တစ်ဦး ထားတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာ၊ လေးစားမှု၊ တန်ဖိုးထားမှုဟာ ဘဝမှာ စိတ်ချမ်းသာမှု အများဆုံးပေးနိုင်တဲ့ အရာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပစ္စည်းဥစ္စာ အပျော်အပါးဆိုတာ တကယ် လေးနက်တဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှု မပေးနိုင်ပါဘူး။ ငယ်ရွယ်တုန်း၊ ကျန်းမာတုန်းတော့ သိပ်မသိသေးဘူး။ သူ့လိုနေရဖို့ နှစ်ကာလ သိပ်မရှိတော့တဲ့သူကတော့ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာကို ပိုပြီး တန်ဖိုးထား တတ်လာတယ်။

Yet letting go of relationships feels easier too. Allowing people to move on, for whatever reason, is no longer a scary and threatening occurrence.

I am grateful for the feeling of space, joy and acceptance that surrounds the coming and going of people in my life.

ခင်မင်မှုကို တန်ဖိုးထားပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ခွဲခွာရမှာကို လည်း

မကြောက်ဘူး။ သွားမယ့်သူကို ငါ့ကို ထားမသွားပါနဲ့လို့ မတားဘူး၊ မပိတ်ပင်ဘူး၊ မချုပ်ချယ်ဘူး၊ ဘယ်လိုအကြောင်း ကြောင့် ဖြစ်ဖြစ် သွားမယ့်သူကို သွားခွင့်ပြုနိုင်တယ်၊ ထားခဲ့မှာ မကြောက်ဘူး။ တစ်နေ့မှာ အားလုံးနဲ့ခွဲရမှာပဲ။ အခုအကြောင်း အမျိုးမျိုးကြောင့် ခွဲသွားတာကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှဖြစ်မယ်။ လာချင်တဲ့သူ လာတာကို ဝမ်းသာတယ်။ နေနိုင်သလောက် နေတာကို တန်ဖိုးထားတယ်။ သွားရမယ်ဆိုရင်လည်း မပိတ်ပင်ဘူး။ တံခါး အမြဲ ဖွင့်ထားတယ်။ စိတ်ထဲမှာ လူတွေ လာတာ၊ သွားတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး space ဟင်းလင်းပွင့်နေတယ်။ joy ဝမ်းမြောက် ဝမ်းသာ ဖြစ်တယ်။ acceptance လက်ခံနိုင်တယ်။ မငြင်းဆန် ဘူး၊ မတားဘူး။

အဲဒါ လွတ်လပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဆက်ဆံတာပဲ။ နှောင်ဖွဲ့တဲ့စိတ် မဟုတ်ဘူး။ ကောင်းကင်ပြင်ကြီးကို ဖြစ်နေတဲ့စိတ်ပဲ။

လူတိုင်း ဒီလိုစိတ်ထားမျိုးနဲ့ ဆက်ဆံနိုင်ရင် စိတ်ချမ်းသာမှု ပိုပြီး ရနိုင်လိမ့်မယ်။ များသောအားဖြင့် ချစ်တယ်ဆိုရင် နှောင် ဖွဲ့တယ်၊ လွတ်လပ်မှု မပေးဘူး၊ ချုပ်ချယ်တယ်၊ သွားမှာကြောက် တယ်။

I try to live with a sense of the miraculous.

လောကမှာ၊ လူ့ဘဝမှာ မဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တာတွေဟာ တစ်ခါတလေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မပျောက်နိုင်ဘူးလို့ ထင်တဲ့ ရောဂါဟာ ပျောက်သွားနိုင်တယ်။ အဲဒီလို ခံစားပြီးနေတာကို to live with a sense of the miraculous လို့ခေါ်တယ်။

သူက ရောဂါဖြစ်နေတာကြာပြီ။ ဆရာဝန်တွေက ငါးနှစ် လောက် နေရမယ်လို့ မှန်းထားတာ အခု ဆယ်နှစ်ကျော်သွားပြီး သူ အသက်ရှင်နေတုန်းပဲ။

For me balancing hope and reality is the only sane response in the world.

မသေသေးသရွေ့ မျှော်လင့်ချက်ဆိုတာထားရဦးမယ်။ မျှော် လင့်ချက်ထားပြီး လုပ်သင့်တာကို ဘာမှမလုပ်ဘဲနေလို့ မဖြစ်ဘူး။ သေမည့်အရေးကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်တာတွေ ပြင်ဆင်ထားရ မယ်။ ဒါပေမယ့် စိတ်ဓာတ်ကျပြီး မနေသင့်ဘူး။ မျှော်လင့်ချက် ရှိသေးတယ်။ ဒီကြားထဲမှာ တတ်နိုင်သမျှ စိတ်အေးချမ်းမှုရှိအောင်၊ အသိဉာဏ်ရင့်ကျက်အောင် နေသွားရမယ်။

မျှော်လင့်ချက်နဲ့ အဖြစ်မှန်၊ အခြေအနေမှန်ကို မျှအောင် လုပ်ပြီး နေသွားရတာဟာ လောကမှာ ဉာဏ်အမြော်အမြင်ရှိတဲ့ တစ်ခုတည်းသော နေနည်းပါပဲ။

I do know that I would like to die with full clarity of mind. This

feel very important.

သေတဲ့အချိန်မှာ မတွေမဝေ ကြည်ကြည်လင်လင် ပြည့်ပြည့် ဝဝ သိနေတဲ့စိတ်နဲ့ သေချင်တယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော် သေသေ ချာချာ သိပါတယ်။ ဒါဟာ သိပ်အရေးကြီးတယ်လို့ ခံစားရ ပါတယ်။

သေခါနီးမှာ သတိကောင်းကောင်းနဲ့ ခန္ဓာမှာဖြစ်တာ စိတ် မှာဖြစ်တာတွေကို ရှုသိပြီး သေရတာ အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီလို သေခါနီးမှာ သတိကောင်းနေဖို့ဆိုတာ မသေခင် နှစ် ပေါင်းများစွာကတည်းက ကြိုတင်လေ့ကျင့်ထားမှ ဖြစ်နိုင်မယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲတမ်း အတတ်နိုင်ဆုံး သတိကောင်းကောင်းနဲ့ ကြည်ကြည်လင်လင် သိနေနိုင်အောင် ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် သိနေတဲ့အကျင့်ကို လုပ်ထားရမယ်။ ဒါဟာ မသေခင်မှာ အကောင်းဆုံး နေနည်းဖြစ်ပြီး၊ သေခါနီးမှာ အကောင်းဆုံးသေနည်းဖြစ်ပါတယ်။

သေခါနီးမှာ သတိကိုပဲ အားကိုးရမယ်။ သတိရှိမှ ခန္ဓာမှာ ဖြစ်ပျက်နေတာကို သိနိုင်မယ်။ အနတ္တကို သိရင်းနဲ့ သေရတာ ကောင်းတယ်။ အတ္တစွဲနဲ့သေရတာ ဆင်းရဲတယ်။ အမြဲတမ်း အနတ္တကို ဉာဏ်မှာ မြင်နေအောင်၊ နှလုံးသွင်းတဲ့ အလေ့အကျင့် ရှိနေအောင် ကြိုးစားပါ။

Every time we meditate, each time we return to the truth of the moment, we prepare to die.

တရားအားထုတ်တိုင်း ပစ္စုပ္ပန်မှာ ဖြစ်ဆဲရုပ်နာမ်ကို သိတိုင်း သေဖို့ ပြင်နေတာပါပဲ။

တရားအားထုတ်တိုင်း သူ့သဘောသူဆောင်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ် သတ္တဝါမဟုတ်တဲ့၊ အလိုအတိုင်းမဖြစ်တဲ့၊ ဆင်းရဲတဲ့၊ မမြဲတဲ့ ရုပ် တရား နာမ်တရားတွေကို ဉာဏ်မှာမြင်ရတဲ့အတွက် ချစ်ခြင်း၊ မုန်းခြင်း၊ ဝမ်းသာခြင်း၊ ဝမ်းနည်းခြင်း မဖြစ်ဘဲ ဥပေက္ခာစိတ်နဲ့ နေသွားနိုင်တယ်။ သေခါနီးမှာလည်း ဒီလိုသိရင်း သေသွားနိုင် တယ်။ ဒါဟာ အကောင်းဆုံး သေနည်းပဲ။ တချို့က သေခါနီးမှာ ကိုယ်ပြုခဲ့တဲ့ကုသိုလ်ကို အမှတ်ရဖို့ ပြောကြတယ်။ ကောင်းတော့ ကောင်းပါတယ်။ အကောင်းဆုံးတော့ မဟုတ်ဘူး။ ငါ ပြုခဲ့တဲ့ ကုသိုလ်ဆိုပြီး ငါစွဲ ပါနေသေးတယ်။

At the moment of death I would like to be with friends who both accept and are at peace with my death. I'd like someone to remind me to let go as I go through the process of dying.

"Let go." " Let go." Don't hold on to anything.

သေခါနီးမှာ အနားမှာ မိတ်ဆွေကောင်းတွေ ရှိနေစေချင် တယ်။ သေမှာကို လက်ခံနိုင်တဲ့ မိတ်ဆွေတွေ၊ သေတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး စိတ်လှုပ်ရှားမှု၊ စိတ်ဆင်းရဲမှုမဖြစ်ဘဲ ငြိမ်းချမ်းနေ တဲ့သူတွေ ရှိနေစေချင်တယ်။ “ဘာကိုမှ မစွဲနဲ့၊ လွှတ်လိုက်၊ လွှတ် လိုက်”လို့ တစ်ယောက်ယောက်က သတိပေးစေချင်တယ်။

သေခါနီးလူအနားမှာ ငိုကြွေးတာ၊ တခြားလောကီစကား တွေပြောတာ မကောင်းဘူး။ သေခါနီးလူဟာ ကြားနိုင်သေး တယ်။ နှလုံးသွင်းလွဲသွားနိုင်တယ်။ ပင်ကိုယ်က တရားအားထုတ် တဲ့ အလေ့အကျင့်ရှိတဲ့သူဆိုရင်တော့ တရားနှလုံးသွင်းဖို့ သတိပေးတာ အကောင်းဆုံးပဲ။

True acceptance is a state that is broader and vaster than my wildest dreams. I have accepted more aspects of my life and of myself than I ever could have imagined.

အမှန်တကယ် ဖြစ်နေတာတွေကို အမှန်အတိုင်း လက်ခံနိုင် ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ချမ်းသာအောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကို လှည့်စားတာတွေ၊ သူတစ်ပါးကို လှည့်စားတာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီ လို လှည့်စားတာဟာ စိတ်ထဲမှာ ပဋိပက္ခဖြစ်စေတယ်။ ပဋိပက္ခ ဟာ စိတ်ဓာတ်အင်အားကို ကုန်ခန်းစေတယ်၊ လှည့်စားမှုထဲမှာပဲ အင်အားတော်တော်များများ ကုန်သွားပြီး အသိအမြင် ရှင်းလင်းမှု၊ လွတ်လပ်မှုရဖို့ အရေးမှာ သုံးစရာအင်အား မကျန်တော့ဘူး။

အမှန်ကိုလက်ခံဖို့၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကို မညာဖို့၊ ရိုးသားမှုရှိဖို့ လို တယ်။ ရိုးသားမှုရှိမှ အသိဉာဏ်ပွင့်မယ်။

ဒီတပည့်မှာတော့ နေရဖို့အချိန်က နည်းနေတော့ နေရသမျှ အချိန်မှာ စိတ်ရှင်းရှင်းနဲ့ ပေါ့ပါးတဲ့စိတ်နဲ့ နေသွားချင်တယ်။ သူ ပြောတာက-

မှန်ကန်တဲ့ လက်ခံနိုင်မှုဆိုတာ ကျွန်တော့်စိတ်ကူးယဉ်ထက် အဆများစွာ ကျယ်ပြောတဲ့ အခြင်းအရာတစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော် မျှော်မှန်းထားတာထက် အများကြီး ပိုပြီးတော့ ကျွန်တော့်ပုဂ္ဂိုလ်ရေးအခြေအနေတွေကို ကျွန်တော် လက်ခံလာ နိုင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ၊ စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ ခံစားမှုသဘော ထားတို့နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ဖြစ်စေ အမှန်အတိုင်းသိအောင်၊ လက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လက်ခံနိုင်မှ စိတ်ရှင်းမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လိမ်ညာမှု၊ အမှန်တရားကို ဖုံးကွယ်မှု၊ မျက်နှာလွှဲမှုဟာ ထင်တာထက် အများကြီး ဖြစ်နေပါတယ်။

living a life that is authentic, true and real and of dying in the same way.

စစ်မှန်တဲ့ဘဝ၊ မှန်ကန်တဲ့ဘဝ၊ အတုအယောင်မဟုတ်တဲ့ ဘဝကို နေသွားဖို့နဲ့ သေတဲ့အခါမှာလည်း ဘာမှ ဟန်လုပ်တာ၊ ဖုံးကွယ်တာမရှိ အမှန်အတိုင်း၊ အရှိအတိုင်း သိပြီး သေဖို့က တကယ် ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ဘဝပေးတာဝန် ဖြစ်ပါတယ်။

လူများစုမှာ အစစ်အမှန်ဆိုတာ မရှိဘူး။ ချစ်တာလည်း တကယ် အစစ်အမှန်နည်းတယ်၊ ဟန်လုပ်တာ များတယ်။ ကိုယ့် အကျိုးကိုကြည့်ပြီး ချစ်ဟန်ခင်ဟန်ဆောင်ကြတယ်။ တရားနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း တကယ်လေးနက်တဲ့ခံယူချက် ရှိတဲ့သူ နည်းတယ်။ တကယ်သိဖို့ အချိန်ပေးပြီး လေ့လာတဲ့သူ၊ အား ထုတ်တဲ့သူ နည်းတယ်။ သိဟန်ဆောင်ကြတယ်။ ဘာကို တကယ် တန်ဖိုးထားသလဲလို့မေးရင် ရိုးရိုးသားသား ဖြေနိုင်ဖို့ မလွယ်ဘူး။ ဂုဏ်၊ ရာထူး၊ အဆင့်အတန်း၊ ငွေ၊ အပျော်အပါး ဒါတွေအတွက် နဲ့ ဘဝကို ရောင်းစားတဲ့သူတွေ များကြပါတယ်။ ဒီလူကတော့ ဒါတွေကို မမက်မောတော့ဘူး။

သတိနဲ့ နေလာတာကြာပြီဖြစ်လို့ စိတ်ထားနူးညံ့သိမ်မွေ့ လာတဲ့အတွက် သူဟာ အရာရာတိုင်းကို လေးလေးနက်နက် သိမြင် ခံစားနိုင်လာတယ်။

I will never again take medication without conscious appreciation. Neither can I mindlessly swallow all the vitamins, remedies, herbs and tinctures without taking the time for a moment of conscious appreciation and gratitude.

သိပြီးတော့ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့သာ ကျွန်တော် ဆေးကို သောက်မယ်။ အသိမပါဘဲ၊ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်မပါဘဲ ဘယ်တော့ မှ ဆေးမသောက်ပါဘူး။ ဗိုက်တာမင်ဆေးတွေနဲ့ တခြားဆေးဝါး တွေကို သောက်တဲ့အခါမှာ ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်၊ တန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ်နဲ့သောက်နိုင်အောင် အချိန်ယူပါတယ်၊ သတိမပါဘဲ မောဟ နဲ့ မျိုမချနိုင်ပါဘူး။

ဘဝရဲ့တန်ဖိုးကို သိလာတဲ့သူဟာ ဘဝမှာ တွေ့ရကြုံရတာ တွေကို ပိုပြီးတော့ လေးလေးနက်နက် မြင်နိုင် ခံစားနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ဘဝအတွက် တစ်နည်းနည်းနဲ့ အထောက်အကူ ပြုတဲ့အရာ၊ အထောက်အကူပြုတဲ့သူတွေကို အသိအမှတ် ပြု တယ်။ ကျေးဇူးတင်တယ်။

စိတ်တားနှုးညွှံ့သိမ်မွေ့လာပြီးတော့ မာန်မာနလည်း နည်း လာတဲ့အတွက် သူဟာ ကျေးဇူးကို ပိုပြီး မြင်တတ်လာတယ်။ ကျေးဇူးတင်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ချမ်းသာတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျေးဇူး မတင်နိုင်တဲ့စိတ်ဟာ ဆင်းရဲတဲ့စိတ်၊ မွဲတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့လူတွေဟာ ကျေးဇူးအင်မတန်ကြီးမားတဲ့သူရဲ့ ကျေးဇူး ကိုတောင် အသိအမှတ်မပြုနိုင်ကြဘူး။ မိဘကျေးဇူး ဆရာ့ကျေးဇူး ဆိုပါတော့။ အဲဒီလို ကျေးဇူးမသိတတ်တဲ့သူဟာ ဉာဏ်ပညာကြီး တဲ့သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။ လေးနက်တဲ့ အသိဉာဏ်ရှိတဲ့သူ မဖြစ်နိုင် တော့ဘူး။ အတ္တစွဲကြီးတဲ့သူ၊ မာနကြီးတဲ့သူဟာ ကျေးဇူးကို အသိအမှတ် မပြုချင်ဘူး။ ကျေးဇူးကို အသိအမှတ်ပြုရတာကိုပဲ သူ့မှာ နိမ့်ကျသွားတယ်လို့ ခံစားရတယ်။ ဒါကြောင့် ကျေးဇူးကို ချေဖျက် တဲ့စကားမျိုးပြောတဲ့အခါ အဲဒီစိတ်ကို၊ အဲဒီသဘောထားကို သေသေချာချာ မြင်အောင်ကြည့်ပါ။ မကြည့်ရင် အဲဒီစိတ်ကပဲ မိမိရဲ့ မြင့်မြတ်မှုကို တားဆီးမယ်၊ ဖျက်ဆီးမယ်၊ မိတ်ဆွေကောင်း မရှိအောင် လုပ်မယ်။

ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့သူမှာ မိတ်ဆွေကောင်းပေါတယ်။ အခက် အခဲနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ အကူအညီပေးမည့်သူ ပေါတယ်။ ကျေးဇူး မသိတတ်တဲ့သူမှာတော့ မိတ်ဆွေကောင်း ရှားမယ်။ ဒုက္ခရောက် တဲ့အခါမှာ ကူညီမည့်သူနည်းမယ်။ ဒါကြောင့် မိတ်ဆွေကောင်း ပေါချင်ရင် ကျေးဇူးသိပါ။

Before taking any medication, I now pause to fully acknowledge the tablet, to observe it, feel it in my hand and give thanks and perhaps express a wish or say a prayer.

သူဟာ ဆေးမသောက်ခင်မှာ ခဏအချိန်ယူပြီးတော့ ဆေး ကို သေသေချာချာ အာရုံပြုပါတယ်။ ဆေးကို မြင်ရတာကို သတိနဲ့သိနေတယ်။ ထိရတာ၊ ကိုင်ရတာကို သိနေတယ်။ ပြီးတော့ ဒီ ဆေးကို ဖြစ်အောင်လုပ်ခဲ့တဲ့ ပညာရှင်တွေကို ကျေးဇူးတင်တယ်၊ ဆုတောင်းမေတ္တာလည်း ပို့ပါတယ်။

I reflect on the incredible chain of interconnected commitment, resolve and love that lie behind each tablet, tincture, and salve.

ဆေးတစ်ခုဖြစ်လာဖို့ ပညာရှင်ပေါင်းများစွာ၊ နှစ်ပေါင်းများ စွာ သုတေသနလုပ်ရတယ်၊ စမ်းသပ်ရတယ်။ အထင်နဲ့မှန်းပြီးလုပ်လို့ မရဘူး။ လွဲသွားရင် လူပေါင်းများစွာရဲ့အသက်ကို အန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်တယ်။ ပြီးတော့ ငွေအင်အား အများကြီးနဲ့ ဆေးဝါးထုတ်လုပ်တဲ့ စက်ရုံတွေ တည်ဆောက်ရတယ်။ ဖြန့်ဖြူး ရောင်းချရတယ်။

ဆေးဝါးမရနိုင်တဲ့နေရာမှာ မဖြစ်လောက်တဲ့ ရောဂါလေးနဲ့ အသက်သေရတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ တကယ်လိုနေတဲ့သူ အဖို့ ဆေးတစ်လုံးဟာ အသက်လောက် တန်ဖိုးရှိတယ်။ ဒါ ကြောင့် ဆေးသောက်တိုင်း ဒီဆေးဖြစ်လာဖို့နဲ့ မိမိလက်ထဲကို ဒီဆေးရောက်လာဖို့ အဆင့်ဆင့် ဆောင်ရွက်ပေးလိုက်တဲ့သူတွေ အားလုံးကို ခဏလောက် အာရုံပြုပြီး မေတ္တာပို့သင့်ပါတယ်။ ငါ့ ပိုက်ဆံနဲ့ ငါ ဝယ်သောက်တာပဲ ဘာကျေးဇူးတင်နေဖို့ လိုသလဲ လို့ မာနနဲ့ မတွေးသင့်ဘူး။ နေရာတကာမှာ ငွေနဲ့ တိုင်းတာတတ် တဲ့သူရဲ့ဘဝဟာ ကြာလေ တန်ဖိုးကျဆင်းလေဖြစ်လာမှာပဲ။

ကျေးဇူးကို သိတဲ့စိတ်၊ အသိအမှတ်ပြုတဲ့စိတ်ဟာ လေးနက်၊ နူးညံ့၊ အေးချမ်းတဲ့စိတ် ဖြစ်တယ်။

Taking medicine has become a sacred ritual in my life.

ဆေးသောက်တာဟာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ မြင့်မြတ်တဲ့ကျင့်စဉ် တစ်ခု ဖြစ်လာပါတယ်။

ဒီအချက်ကို လေးလေးနက်နက် စဉ်းစားစေချင်တယ်၊ မြင့် မြတ်မှုဟာ သဘောထားပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။

ဆေးသောက်တာတစ်ခုတည်း မဟုတ်ပါဘူး။ ထမင်းစားရ တာ၊ ရေသောက်တာကအစ သဘောထားမြင့်မြတ်ရင် မြင့်မြတ် တဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သတိရှိနေဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ မေ့မေ့လျော့လျော့နေတဲ့သူမှာ မြင့်မြတ်တဲ့၊ လေးနက်တဲ့ သဘော ထား မဖြစ်နိုင်ဘူး။

သတိမြဲလေလေ၊ အသိမြဲလေလေ၊ စိတ်နေသဘောထား လေးနက်မြင့်မြတ်လေလေ ကြည်လင်အေးချမ်းလေလေ ဖြစ်လာ နိုင်တယ်။ ဒီလိုနေမှလည်း တယ်။ ကျေနပ်မှုလည်းရမယ်။ ဘဝဟာ ပိုပြီးတော့ အဓိပ္ပာယ်ရှိ သတိမပါ၊ ဉာဏ်မပါဘဲ အပေါ်ယံရှုပ်ပြီး နေသွားရတာ၊ အပေါစား အပျော်အပါး (cheap thrills)တွေကို ခံစားပြီး အချိန် ဖြုန်းတာ လေးနက်မှု မရှိဘူး၊ မြင့်မြတ်မှု မရှိဘူး။

စိတ်ထားမြတ်မှ ဘဝဟာ ကျေနပ်စရာဖြစ်မယ်။

နေတတ်ရင် တစ်နေ့တာလုံး လုပ်ရသမျှအလုပ်အားလုံးဟာ "sacred ritual" မြင့်မြတ်တဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်လာမယ်။

သတိလေးနဲ့သိပြီး ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းလှမ်းလိုက်ရင် အဲဒီလို ခြေလှမ်းလေးတစ်လှမ်း လှမ်းလိုက်တဲ့အလုပ်ဟာ အင်မတန် လေး နက်တဲ့၊

မြင့်မြတ်တဲ့ ဘာသာရေးကျင့်စဉ်ဖြစ်သွားပြီ။ အဲဒီလိုပဲ ထမင်းလေးတစ်လုပ်စားတာကို သတိလေးနဲ့ ဉာဏ်လေးနဲ့ယှဉ်ပြီး လုပ်လိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ ထမင်းစားတာကိုက လေးနက်တဲ့၊ မြင့် မြတ်တဲ့ ဘာသာရေးကျင့်စဉ်ဖြစ်သွားတယ်။ တစ်နေ့တာလုံး လုပ် သမျှကိစ္စအားလုံးကို သတိနဲ့လုပ်ပါ။ ဒီလိုဖြစ်ဖို့ဆိုတာ တော်တော်တော့ ကြိုးစားရမှာပါ။ သို့သော် သတိရတိုင်း သတိရတိုင်း စိတ်ကိုပြန်ကြည့်ပြီး ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ထားလေးဖြစ်အောင် ထား လိုက်ပါ။

ဘဝကို ကျေနပ်မှုအပြည့်ရချင်ရင် လုပ်သမျှအားလုံးကို မြင့် မြတ်တဲ့ကျင့်စဉ်ဖြစ်အောင် လုပ်ပါ။ တခြားနည်းနဲ့တော့ ကျေနပ်မှု အပြည့်ရမှာ မဟုတ်ဘူး၊ ခဏလောက် အပေါ်ယံ ကျေနပ်မှုပဲ ရမယ်။

လူမှာ မြင့်မြတ်တဲ့သဘာဝရှိပါတယ်။ လူ့ဘဝရလာတာ မြင့် မြတ်တဲ့သဘာဝကို ပိုပြီးတော့ အားကောင်းလာအောင် ကြိုးစား ဖို့၊ ပြုစုပျိုးထောင်ဖို့ပါပဲ။ လူ့ရဲ့မြင့်မြတ်မှုကို အကောင်အထည် မဖော်ရင် အဲဒီလူဟာ အသိဉာဏ်ပြည့်စုံတဲ့သူ (sane) မဖြစ်နိုင် ဘူး။ လောဘ၊ ဒေါသ၊ မာန စတဲ့စိတ်တွေ လွှမ်းကဲတာဟာ စိတ် ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သူတို့အားနည်းအောင်၊ ကင်းသွား အောင်အားထုတ်တာဟာ လူသားအတွက် အဆင့်မြင့်တဲ့ကျင့်စဉ် ဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်လို့ဖြစ်တာတွေကို လုပ်ရမယ်။ စိတ်ပျက် စိတ် ညစ်ပြီးတော့ လက်မှိုင်ချမနေသင့်ဘူး။

သူ့စိတ်ဟာ ဘယ်လောက် အကောင်းမြင်တတ်သလဲဆိုတာ ကြည့်စမ်း။

အဆိုးတွေကို ထိုင်တွေးပြီး စိတ်ဓာတ်ကျနေရင် စိတ်ဓာတ် အင်အားတွေ ကုန်မယ်၊ ခန္ဓာကိုယ်အင်အားတွေ ကုန်မယ်၊ မလုပ် ချင်မကိုင်ချင်ဖြစ်ပြီး ညှိုးနွမ်းနေမယ်။ အဲဒီလို စိတ်ဓာတ်ကျနေတဲ့ သူနဲ့ တွေ့ရရင် တခြားလူတွေပါ စိတ်ဓာတ်ကျတတ်တယ်။

တတ်နိုင်သလောက် အကောင်းဘက်ကနေ ကြည့်ပြီးတော့ လုပ်နိုင်သလောက်လုပ်နေရင် ကိုယ့်အတွက်လည်းအကျိုးရှိတယ်။ သူများအတွက်လည်း အကျိုးရှိတယ်။ တရားအားထုတ်တဲ့သူ၊ ကိုယ့်စိတ်ကိုကိုယ် ကောင်းကောင်းသိတဲ့သူဟာ စိတ်ဓာတ်ကျခဲ တယ်။ အဆိုးနဲ့တွေ့ရလည်း အဆိုးထဲက အကောင်းကို ရအောင် ယူတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမြဲသတိနဲ့နေတဲ့အကျင့်ကို လုပ်နေမှ သာ ဘဝအတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုး၊ အကောင်းအဆိုးအမျိုးမျိုး တွေ့ ရတဲ့အခါ ခံနိုင်ရည်ရှိမယ်။ အကောင်းနဲ့တွေ့ရတဲ့အခါ ငါမှငါဆို တဲ့ မာနဖြစ်မသွားဘူး။ အဆိုးနဲ့တွေ့ရတဲ့အခါ စိတ်ဓာတ်ကျ မသွားဘူး။ ဘယ်လိုလောကဓံနဲ့တွေ့ရတွေ့ရ အားလုံးဟာ ရင့်

ကျက်မှုကို အထောက်အကူပြုမယ်။

Although there are limitations in my life now, I feel deeply grateful for the blessings of relatively stable health and all the new possibilities that are present.

သူက နေမကောင်းတဲ့သူဆိုတော့ အရင်တုန်းကလို စိတ် သွားရာ ကိုယ်မပါနိုင်တော့ဘူး။ ကိုယ်တိုင် မလုပ်နိုင်တော့တဲ့ အလုပ်တွေ အများကြီး ရှိလာတယ်။ သူ လုပ်ချင်တိုင်းလုပ်လို့ မရဘူး၊ စားချင်တိုင်းစားလို့ မရဘူး၊ သွားချင်တိုင်းသွားလို့ မရ ဘူး။ ပြောချင်တိုင်းပြောလို့ မရဘူး။ ဒီ အလုပ်ကို လုပ်လို့မရဘူး၊ ဒီခရီးကို သွားလို့မရဘူးစတဲ့ အကန့်အသတ်တွေ အတားအဆီး တွေ အများကြီးရှိနေတယ်။ ဒီလို အကန့်အသတ် အတားအဆီး တွေရှိနေပေမယ့်လည်း စိတ်ထဲမှာ အင်မတန် ကျေနပ်နေသေး တယ်။ လုပ်နိုင်သလောက် လုပ်ပြီးတော့ ပုံမှန်နေသွားလို့ ရသေးတယ်။ အထိုက်အလျောက် တည်ငြိမ်မှုရှိနေတဲ့ ကျန်းမာရေး အတွက် သူ သိပ်ကျေးဇူးတင်တယ်။ ဒါကိုပဲ သူ့မှာ ဝမ်းသာနေရ တယ်။ ကျေနပ်နေရတယ်။

တစ်နေ့တခြား အသက်ကြီးလာရင်လည်း ဒီလိုပဲ ငယ်ငယ် ကလို သွားချင်သလို သွားလို့မရဘူး၊ စားချင်သလို စားလို့မရဘူး။ | ဒါပေမယ့် ကိစ္စမရှိဘူး။ ငါနေလို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ငါ့ကျန်းမာရေးဟာ အသင့်အတင့်တော့ ကောင်းနေသေးတယ်၊ တကယ်ပြောမယ်ဆို ရင် Perfectly healthy (လုံးဝကျန်းမာတယ်)ဆိုတာဟာ မရှိပါဘူး။ "တစ်မဟုတ်လောက်များ ကိုယ့်ကိုယ်ကို ကျန်းမာတယ်လို့ ပြောနိုင်ရင် အဲဒီလိုပြောတဲ့လူဟာ ဉာဏ်နည်းလို့ပါ'တဲ့။ ဆိုလို တာက တခြား မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်မှာ နည်းနည်းပါးပါး ကျန်းမာ ရေးချို့တဲ့တဲ့ အခါ စိတ်ခေတ်မကျပါနဲ့။

ဒီလူဟာ ဘယ်လောက် အကောင်းတွေးတတ်သလဲဆိုတာ စဉ်းစားကြည့်စမ်းပါ။ သူ့ဘဝမှာဖြစ်နေတဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေ အများကြီးကြားထဲမှာ (Positives) အကောင်းမြင်ပြီး နေတတ် တယ်။ ဒီလိုမှ မနေတတ်ရင် စိတ်ခေတ်ကျပြီးတော့နေမယ်။ စိတ် ညစ်ပြီးတော့နေမယ်။

စိတ်ဟာ အကောင်းကိုမြင်တတ်ဖို့လိုတယ်၊ အကောင်းကို လုပ်နေဖို့လိုတယ်။ . အကောင်းကိုလုပ်နေမှလည်းပဲ အကောင်းကို မြင်တတ်တယ်။ အကောင်းကို မလုပ်ရင် အကောင်းမမြင်တော့ ဘူး။ အမြဲတမ်း ကောင်းတာကို လုပ်ပါ။ လုပ်သင့်တာလေးတွေ လုပ်နေပါ။ တရားအားထုတ်နေပါ။

ဆေးသောက်ပြီး၊ အနေအထိုင်ပြုပြင်ပြီး အဆင်ပြေအောင် နေသွားရတာပဲ။ အားလုံးအဆင်ပြေတဲ့သူဆိုတာ လောကမှာ မရှိပါဘူး၊ ဘဝရဲ့သဘာဝကိုက အနည်းနဲ့အများ အဆင်မပြေမှုဆို တာ ရှိရတာပဲ။ ဘယ်လို . အဆင်မပြေမှုမျိုးပဲရှိရှိ

တတ်နိုင် သလောက် ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းပြီးတော့ နေသွားရမှာပဲ။ အထိုက်
အလျောက်အဆင်ပြေနေတယ်ဆိုရင်ပဲ စိတ်ချမ်းသာအောင် နှလုံး
သွင်းဆင်ခြင်ပြီးတော့ လုပ်သင့်တာကို စိတ်ပါလက်ပါလုပ်သွား သင့်တယ်။
အကောင်းအဆိုး တွေ့ရသမျှ ဘဝအတွေ့အကြုံထဲ က
လေးနက်တဲ့အသိအမြင်ကိုရမှသာ အတွေ့အကြုံဟာ တန်ဖိုး ရှိတယ်။
အကောင်းနဲ့တွေ့တဲ့အခါ မာနကြီးသွားတယ်။ အဆိုးနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ
စိတ်ဓာတ်ကျမယ်ဆိုရင် အတွေ့အကြုံဟာ ဘာ တန်ဖိုးမှ မရှိတော့ဘူး။

အခြေအနေဆိုးနဲ့ တွေ့ကြုံရတဲ့အခါမှာလည်း စိတ်ရှင်းရှင်း နဲ့ကြည့်တတ်ရင် လုပ်လို့ဖြစ်နေတာတွေ အများကြီး ရှိသေးတယ် ဆိုတာ တွေ့နိုင်တယ်။ တစ်ခါတလေတော့ အကျပ်အတည်းနဲ့ တွေ့ရတော့မှ မဖြစ်မနေ ကြိုးစားကြည့်တဲ့အခါ အရင်က ဖြစ်နိုင် မယ်လို့ မထင်တာတွေဟာ ဖြစ်နိုင်မှန်း သိလာတယ်။

အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းဟာ အရည်အချင်းကို ပိုပြီး ထွက်စေနိုင်တယ်။ စိတ်နေသဘောထားကို ပိုပြီး လေးနက်၊ ရင့် ကျက်၊ မြင့်မြတ်စေနိုင်တယ်။

I know more deeply than ever that a true love resides within the heart of suffering.

ဒုက္ခကိုခံစားနေရတဲ့ နှလုံးသားထဲမှာ စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာ ကိန်း အောင်းနေတယ်ဆိုတာကို အရင်ကထက် နက်နက်နဲနဲ သိလာ ပါတယ်။

ရောဂါကြီးကြီး ဖြစ်နေတဲ့သူ၊ နေရဖို့ အချိန်သိပ်မရှိတော့တဲ့ သူဖြစ်တဲ့အတွက် သူ့စိတ်မှာ ဂုဏ်ပကာသန၊ အပျော်အပါး၊ ပစ္စည်းဥစ္စာတို့ကို တွယ်တာတဲ့စိတ် သိပ်မရှိတော့ဘူး။ တရားကို
အမြဲနှလုံးသွင်းနေတဲ့သူလည်းဖြစ်တော့ လူတွေနဲ့ ဆက်ဆံရတဲ့ အခါမှာ အဆင့်အတန်းကို ထည့်မစဉ်းစားဘူး။ အပြိုင်အဆိုင် မလုပ်ဘူး။ ဒီလူတွေကို ခဏပဲ တွေ့ရတော့မယ်ဆိုတာ သိနေ တော့ သူဘယ်သူ၊ ငါက ဘယ်သူဆိုတဲ့ အတ္တ၊ မာနတွေမရှိတော့ ဘဲ တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ်နဲ့ မေတ္တာသန့်သန့်နဲ့ ဆက်ဆံတော့တယ်။ သူ့ဆီက ဘာမှ မမျှော်လင့်တော့ဘူး။

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မျှော်လင့်ချက်တွေ အမျိုးမျိုး ထားပြီး ဆက်ဆံကြတာ များတယ်။ မျှော်လင့်သလို မဖြစ်တော့ မကျေမနပ်ဖြစ်တယ်။ သန့်စင်တဲ့မေတ္တာ မဖြစ်တော့ဘူး။ သူက သာတယ်၊ ငါက သာတယ်ဆိုတဲ့ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ ရှိနေရင်လည်း စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာစိတ် မဖြစ်နိုင်တော့ဘူး။

အထင်ကြီးတာတွေ၊ အထင်သေးတာတွေ ရှိနေရင်လည်း ပွင့်လင်းရိုးသားတဲ့

မေတ္တာနဲ့ ဆက်ဆံလို့မရတော့ဘူး။ ဒါတွေ ဘာမှမရှိတော့တဲ့အခါမှ လူကို လူလိုမြင်လာတယ်။ စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာကို ပေးနိုင်လာတယ်။ ကိုယ်က စစ်မှန်တဲ့ မေတ္တာကို ပေး နိုင်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ရဖို့ကတော့ မမျှော်လင့်တာဘဲ ကောင်း ပါတယ်။ မမျှော်လင့်ဘဲရမှ ပိုကောင်းပါတယ်။

I feel deep appreciation for the meditation practice and all that it has meant in my life over the years.

တရားအားထုတ်တာကို ကျွန်တော် လေးလေးနက်နက် တန်ဖိုးထားတဲ့စိတ် ဖြစ်ပါတယ်။ တရားအားထုတ်လာခဲ့တဲ့ နှစ် ကာလတွေအတွင်းမှာ ကျွန်တော့်ဘဝမှာ တရားကြောင့် ကျေးဇူး များခဲ့တာတွေကိုလည်း လေးလေးနက်နက် တန်ဖိုးထားပါတယ်။

နှစ်ရှည်လများ တရားအားထုတ်ပြီး နေလာတဲ့သူဟာ အကောင်းအဆိုး အတွေ့အကြုံအမျိုးမျိုးနဲ့တွေ့တဲ့အခါ လေးနက် တဲ့ အသိအမြင်ကိုရလို့ ဝမ်းနည်းဝမ်းသာ သိပ်မများဘူး။ အထူး သဖြင့် အဆိုးတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါ တရားအသိဉာဏ် ရှိနေလို့ သက်သာရာရတယ်။ တရားသာ လက်ကိုင်မရှိရင်၊ တရား လက် လွှတ်ဖြစ်နေရင် အလူးအလဲ ခံရမယ်။ မခံနိုင်ရင် ရူးသွားနိုင် တယ်။

ကိုယ်တိုင် လောကဓံအဆိုးနဲ့ တွေ့ရမှ အပြောလွယ် သလောက် လက်တွေ့မှာ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ မလွယ်ပါလားဆိုတာ သိရတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု၊ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု ဖြစ်လာတဲ့အခါ တရား ကို ရသမျှအားထုတ်နေရင် တဖြည်းဖြည်း အသိဉာဏ် ရင့်ကျက် လာပြီးတော့ ခံနိုင်ရည် ရှိလာတယ်။ စိတ်ဆင်းရဲမှု အများကြီး သက်သာလာတယ်။ ကိုယ်မှာဆင်းရဲပေမယ့် စိတ်မဆင်းရဲအောင် နေနိုင်လာတယ်။ အဲဒီအခါမှာ တရားရဲ့တန်ဖိုး တရားရဲ့ကျေးဇူး ကို ပိုသိလာတယ်။ တရားကို လက်မလွှတ်နိုင်တော့ဘူး။ တရား ကို အမြဲအားမထုတ်တဲ့သူကတော့ ဒီလို ခံစားရမှာ မဟုတ်ဘူး။

နေမကောင်း ဖြစ်နေတဲ့သူ၊ ကိုက်ခဲနာကျင်နေတဲ့သူဟာ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး သောက်တဲ့အခါ ကိုက်ခဲနာကျင်နေတာ သက်သာသွားတဲ့အတွက် ဆေးရဲ့တန်ဖိုး၊ ဆေးရဲ့ကျေးဇူးကို သိသလိုပါပဲ။

On evening walks in the hills around my mother's home, I drank the fragrances of flowers with a joy and ecstasy born of this gratefulness.

ညနေဘက်မှာ အမေ့အိမ်ပတ်ဝန်းကျင်မှာရှိတဲ့ တောင်ကုန်း တွေပေါ် လမ်းလျှောက်သွားတဲ့အခါ သဘာဝအလျှောက် ပွင့်နေ တဲ့ ပန်းနံ့တွေရတယ်။ အဲဒီပန်းနံ့တွေကိုလည်း တန်ဖိုးထားတဲ့ စိတ်၊ ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်နဲ့ အားရပါးရ

ရှုလိုက်ပါတယ်။

တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူအဖို့ တန်ဖိုးထားစရာတွေဟာ နေရာ တိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ကျေးဇူးသိတတ်တဲ့သူအဖို့ ကျေးဇူး တင်စရာတွေဟာ နေရာတိုင်းမှာ တွေ့နိုင်ပါတယ်။ စိတ်ဝင်စား တတ်တဲ့သူအဖို့ စိတ်ဝင်စားစရာတွေဟာ နေရာတိုင်းမှာ တွေ့ နိုင်ပါတယ်။

သာမန်အားဖြင့် လူတွေဟာ ကိုယ်မရနိုင်တာတွေ၊ မဖြစ်နိုင် တာတွေ တွေးပြီးတော့ 'ငါ့ဘဝကြီးဟာ ကံဆိုးလှချည်လား၊ ဟို ဟာလည်း ငါ မရဘူး၊ ဒီဟာလည်း ငါ မရဘူး' နဲ့ တွေးနေတတ် တယ်။ ပန်းလေးတွေ အနံ့မွှေးနေတာ သိတောင် မသိတော့ဘူး၊ ဒီပန်းလေးတွေကို ကျေးဇူးတင်ရမှန်း မသိတော့ဘူး။ ဒါတွေဟာ ရုတ်တရက်တွေးရင်တော့ အလကား ရှူးကြောင်ကြောင်တွေပါလို့ တွေးရင်တွေးမယ်နော်။ မဟုတ်ဘူး။ အရာရာတိုင်းကို တန်ဖိုး ထားတယ်၊ အရာရာတိုင်းကို ကျေနပ်တယ်၊ ကျေးဇူးတင်တယ် ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတာဟာ ဘဝကို အဓိပ္ပာယ်တစ်မျိုး ရှိစေတယ်။ ဒီလိုစိတ်ဖြစ်နေတဲ့ စိတ်ရဲ့အရည်အသွေးထဲမှာ အင်မတန်မြင့်မြတ် တဲ့ သဘောပါနေတယ်။

အရာရာတိုင်းဟာ စိတ်ပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ စိတ်တစ်ခု ကို ပြုပြင်လိုက်ရင် တစ်လောကလုံး ပြောင်းလဲသွားတယ်။ အမြင် မှန်ဖို့၊ သဘောထားမှန်ဖို့၊ စေတနာမှန်ဖို့ အရေးကြီးဆုံး ဖြစ်ပါ တယ်။ ရဖို့ထက် သိဖို့က ပိုအရေးကြီးတယ်။ ရတာထက် သိတာ က ပိုတန်ဖိုးရှိတယ်။ အကျိုးရှိတယ်။ ကျေနပ်မှု အေးချမ်းမှု ပို ပေးတယ်။ လူအများဟာ သိဖို့ထက် ရဖို့ကို ပိုဦးစားပေးကြတယ်။ ဒါကြောင့် မအေးချမ်းတာဘဲ။ မသိတဲ့သူဟာ မရလည်း ဒုက္ခ၊ ရ လည်း ဒုက္ခပါပဲ။

Sometimes each step, each vista, each birdcall is received with a thankfulness for the borrowed time of which I feel I am living.

တစ်ခါတလေ ခြေလှမ်းတိုင်း၊ မြင်ကွင်းတိုင်း၊ ငှက်ကလေး တွေရဲ့ တေးဆိုသံတိုင်းကို ကြားရတိုင်း ကျေးဇူးတင်တဲ့စိတ်နဲ့ ခံယူ ပါတယ်။ နေရမည့်အချိန်ထက် ပိုပြီးနေနေရတဲ့အတွက်၊ အချိန် ငှားနဲ့နေရသလို ဖြစ်နေတဲ့အတွက်၊ သွားလာလှုပ်ရှားခွင့်ရနေတာ၊ မြင်ခွင့်ရနေတာ၊ ကြားခွင့်ရနေတာတွေအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါ တယ်။ ရပိုင်ခွင့်တစ်ခုကို ရနေတာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အခွင့်ထူးတစ်ခု ရနေတာ။ လက်ဆောင်တစ်ခုရနေသလိုပဲ။

သူ့စိတ်ထဲမှာ သူဟာ ငှားထားတဲ့အချိန်နဲ့ နေနေရတဲ့သူ၊ သူ့ အချိန်က ကုန်သွားပြီ၊ မရှိတော့ဘူး။ သူဟာ အခုအချိန်ပိုနဲ့ နေ နေရတဲ့သူ။ အဲဒီတော့ မြင်တိုင်း မြင်တိုင်း၊ ကြားတိုင်း ကြားတိုင်း ပဲ သူဟာ ဒီအချိန်ပိုလေးနဲ့ ဆက်လက်ပြီး

အသက်ရှင်နေရတာ လေးကိုပဲ သိပ်ကျေးဇူးတင်တယ်တဲ့။

အဲဒီတော့ ကိုယ့်တစ်နေ့တာ တစ်နေ့တာ အသက်ရှင်ရတာ ကို ဝမ်းသာတဲ့စိတ်နဲ့ နေတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ 'သြော် တစ်နေ့ တာ- ငါ မသေသေးဘူး၊ ငါ ကောင်းတာတွေ အများကြီး လုပ် နိုင်သေးတယ်. .။

အလုပ်ဆိုတာ ပိုက်ဆံရတဲ့အလုပ်ကိုမှ အလုပ်လို့ ပြောတာ မဟုတ်ဘူးနော်။ ကိုယ့်အိပ်ယာထဲမှာ ကိုယ်အိပ်ပြီးတော့ပဲဖြစ်ဖြစ် အသက်ရှူတာလေးကို သိပြီးတော့နေမယ်၊ သို့မဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် မှာဖြစ်နေတဲ့ တခြားဝေဒနာတစ်ခုခု၊ ထိမှုလေးကို သိပြီးတော့ နေ မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ စိတ်ထဲမှာပေါ်လာတဲ့အတွေးကိုဖြစ်ဖြစ် သိပြီး တော့နေမယ်။ အသံတစ်ခုခုကြားလိုက်တိုင်း အဲဒီအသံလေးကို ကြားတယ်လို့ သိမယ်။ ဒါလောက်ကလေး သိပြီး နေနိုင်တယ်ဆို ရင်ပဲ တန်ဖိုး အင်မတန် ရှိပါတယ်။ အင်မတန် မြင့်မြတ်ပါတယ်။

အဲဒီတော့ တစ်ခုခုကြောင့် ဘာမှလုပ်လို့ မဖြစ်ဘူး ဆိုတာ တော့ မဟုတ်ဘူး။ အဲဒီလို အရာရာတိုင်းကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့၊ ကိုယ်နေရတဲ့အချိန်လေးတွေကို တန်ဖိုးထားပြီးတော့ အခွင့်ထူး ကြီးရသလို နေသွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီလူရဲ့ဘဝဟာ ဘယ်လောက် လေးနက်နေမလဲ-နော်။

သာမန်လူတွေမှာတော့ အမှုမဲ့အမှတ်မဲ့ နေသွားကြတဲ့ မသိကြဘူး။ အတွက် ကိုယ့်ဘဝမှာ အခွင့်ထူးတွေ ရနေတာကို မသိကြဘူး။ ဝမ်းသာရမှန်း မသိကြဘူး။ ဘာမှမထူးတဲ့အရာတွေလို့ သဘော ထားကြတယ်။ ထူးတာက ပြင်ပမှာ မရှိဘူး။ အသိအမြင်ထူးမှ၊ သဘောထားထူးမှ မြင်သမျှ ကြားသမျှ လုပ်သမျှတွေဟာ ထူး လာမယ်။

In the last year, amid the various difficulties that come and go a sense of childlike effervescence, wonder and joy has slowly emerged into my life.

This playfulness is intoxicating. It feels like the best medication available. What is most remarkable is that these feelings are clearly not conditional upon the absence of physical pain and difficulty.

လွန်ခဲ့တဲ့တစ်နှစ်အတွင်းမှာ လာလိုက်သွားလိုက် ဖြစ်နေတဲ့ အခက်အခဲတွေ အမျိုးမျိုးကြားမှာကိုပဲ ကလေးတစ်ယောက်လို ပျော်ရွှင်မြူးတူးတဲ့စိတ်၊ အံ့ဩတဲ့စိတ်၊ ချမ်းသာတဲ့စိတ်တွေဟာ ဘဝထဲမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီရွှင်မြူးတဲ့စိတ်ဟာ အရူးအမူး ဖြစ်လောက်အောင်ပါပဲ။ ဒီစိတ်ဟာ

အကောင်းဆုံးဆေးလို့ ခံစား မိပါတယ်။ ထူးခြားတဲ့အချက်က ဒီခံစားမှုဟာ ကိုယ်ဆင်းရဲမှု မရှိခြင်း၊ အခက်အခဲတွေ မရှိခြင်းဆိုတဲ့ အခြေအနေပေါ်မှာ လုံးလုံး မူမတည်ဘူးဆိုတာ ရှင်းနေလို့ပါပဲ။

ဒီလောက်ကျန်းမာရေးမကောင်းသူတစ်ယောက်၊အချိန်မရွေး သေနိုင်သူတစ်ယောက်ဟာ ဒီလိုပျော်နိုင်တာ အံ့သြစရာ ကောင်း ပါတယ်။ သူဘာကြောင့် ပျော်နိုင်တာလဲ။

လူတွေက ထင်တာ ‘ငါ့မှာ ဒီလောက်ကြီး ဒုက္ခခံနေရ တာ ငါ ဘယ်လိုလုပ် ပျော်နိုင်မှာလဲ’။ ပျော်နည်းကို သူတို့ မသိလို့ပါ။ ရှိပါတယ်။ ဒါကို ကြိုကြိုတင်တင် အချိန်ယူပြီးတော့ လုပ် ထားလိုက်ပါ။ တစ်နေ့ ဒါကို အားကိုးရလိမ့်မယ်။ ဒီလို စိတ် ကြည်လင်အေးချမ်းနေတဲ့ ပျော်နည်းကို ရဖို့ရာ ကြိုတင်ပြင်ဆင် ထားတဲ့လူဟာ ဒုက္ခကြီးနဲ့ တွေ့ရတောင် ဒီဒုက္ခကြီးကြားထဲမှာ ပီတိနဲ့နေလို့ ရသေးတယ်။ အံ့သြစရာ အင်မတန်ကောင်းတယ် နော်။

ဟိုတလောက ကျောင်းနေဖက်သူငယ်ချင်းသုံးလေးယောက် ရောက်လာတယ်။ ရာထူးအကြီးကြီးတွေနဲ့ ၊ သူတို့လည်း အလုပ် တွေ တာဝန်တွေနဲ့ ၊ အခုခေတ်အမှုထမ်းတွေရဲ့ ဘဝဟာ Pres-sure အင်မတန်များတယ်။ ဒုက္ခ အင်မတန်များတယ်။ ပြောရင် ကုန်နိုင်စရာ မရှိဘူး။ ဒါပေမယ့် အဲဒီသူငယ်ချင်းက ဘယ်လို ပြောလဲဆိုတော့ သူ့မှာစိတ်ဆင်းရဲစရာ ဘာမှမရှိပါဘူးတဲ့။ ကြား ရရင် ကြွားနေတယ်လို့ ထင်မှာပဲနော်။ မဟုတ်ပါဘူး။ သတိနဲ့နေ တတ်နေလို့ တစ်နေ့တခြား စိတ်ကြည်လင်အေးချမ်းနေတယ်။ ဘာအကြောင်းနဲ့ပတ်သက်လို့မှ မညည်းညူဘူး။ အခက်အခဲတွေ ဒုက္ခတွေ မရှိလို့လားဆိုတော့ ဘယ်ဟုတ်လိမ့်မလဲ။ ဒုက္ခတွေ အခက်အခဲတွေဆိုတာ လူတိုင်းရှိတာပေါ့။ အဲဒီကြားထဲကပဲ စိတ် ချမ်းသာအောင် နေတတ်တယ်။

In the last year renewed passion, zeal and interest have flowered in the meditation practice, where this whole journey began.

True awareness and meditation have become the deepest and purest expression of love that I know.

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်အတွင်းမှာ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ သဒ္ဓါတရားနဲ့ စိတ်ဝင် စားမှုဟာ တရားအားထုတ်တဲ့နေရာမှာ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

တကယ်စစ်မှန်တဲ့သတိ (ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်သိနေတဲ့ သတိ) နှင့် တရားအားထုတ်ခြင်းဟာ တကယ်စစ်မှန်တဲ့မေတ္တာကို ဖော်ပြ တာနဲ့ တူနေတယ်။

အဲဒီလို တရားကိုနှလုံးသွင်းပြီး အင်မတန် ကြည်လင်အေး ချမ်းနေတဲ့လူဟာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် ဘယ်တော့မှ မလုပ်ဘူး။ ကိုယ့်စိတ်က ချမ်းသာနေတော့ သူတစ်ပါးကို ငါ့လိုပဲ စိတ်ချမ်းသာပါစေဆိုတဲ့စိတ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

အဲဒီတော့ လောကမှာ သူတစ်ပါးကို ဒုက္ခရောက်အောင် လုပ်တဲ့သူဟာ ဘယ်သူလဲဆိုတော့ သူတို့ကိုယ်တိုင် စိတ်မချမ်းသာ တဲ့လူတွေပဲ။ ဒါက မိဘနဲ့သားသမီးကြားမှာဖြစ်ချင်လည်း ဖြစ် မယ်၊ လင်မယားချင်းလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ သူငယ်ချင်းချင်း လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အထက်လူကြီးနဲ့ အောက်လူကြီးနဲ့ ကြား မှာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။

သူကိုယ်တိုင် စိတ်ဆင်းရဲနေရင် သူတစ်ပါးကိုလည်း စိတ် ဆင်းရဲအောင် လုပ်မယ်။ သူကိုယ်တိုင် စိတ်ချမ်းသာနေရင် သူ တစ်ပါးကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့မှ စိတ်ဆင်းရဲအောင် လုပ်လို့မရဘူး။ စိတ်ချမ်းသာအောင်ပဲလုပ်မယ်။ ဒါဟာ ပါးစပ်ဖျားက ဖြစ်ပေါ်လာတဲ့မေတ္တာ မဟုတ်ဘူး၊ ရင်ထဲက လှိုက်လှိုက်လှဲလှဲ ဖြစ်လာတဲ့မေတ္တာပဲ။

ပစ္စည်းတစ်ခုခုရလို့ ဝမ်းသာတာ၊ အရောင်းအဝယ် အဆင် ပြေလို့ ဝမ်းသာတာ၊ ရာထူးတိုးလို့ ဝမ်းသာတာတွေ ကြားရပါ တယ်။ ဒါတွေဟာ ဘယ်လောက်မြဲလို့လဲ၊ ခဏပဲ ခံတာပါ။ အဲဒီ တော့ အားလုံးကို တရားနှလုံးသွင်းစေချင်လိုက်တာ။ တရားနဲ့ နေတတ်ရင် လောကဓံတရား အကောင်းအဆိုး အမျိုးမျိုးတွေ့ရ ပေမယ့် စိတ်ထဲမှာကြီးကျယ်တဲ့ ဝမ်းသာဝမ်းနည်း မဖြစ်တော့ ဘူး။

This love and awareness seem to highlight the blessedness and appreciation of life as I slip through the ups and downs of my days.

တစ်နေ့တာအတွင်းမှာ ဝေဒနာက တိုးတဲ့အခါတိုး၊ လျော့တဲ့ အခါလျော့၊ အဆင်ပြေတဲ့အခါပြေ၊ မပြေတဲ့အခါ မပြေ ဒီလို ကြားထဲမှာ နေသွားရင်းနဲ့ကိုပဲ ဒီတစ်နေ့ဟာ တန်ဖိုးရှိပါတယ်လို့ ခံစားလို့ ရတယ်။

ဒါကြောင့် တရားကို နှလုံးသွင်းနေတဲ့လူဟာ အဆိုးနဲ့တွေ့ လည်း အရှုံးမရှိဘူး၊ သည်းခံနိုင်တဲ့စိတ်ရလာတယ်။ အကောင်းနဲ့ တွေ့လည်း သတိသံဝေဂရတယ်။ တကယ်တော့ ဒီကောင်းတယ် ဆိုတာလည်း တစ်သက်လုံးမြဲမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူဟာ အဲဒီလို တစ်နေ့တာလုံး အဖိုးတန်တယ်ဆိုတဲ့စိတ် ဖြစ်နေတယ်။

ဒီလူရဲ့စိတ်ထဲမှာ ငါ ကံဆိုးလေခြင်းလို့ မတွေးတော့ဘူး။ ဖြစ်သမျှကို လက်ခံနိုင်တယ်။ လုပ်နိုင်သမျှကို လုပ်တယ်။ တွယ် တာမှု စွဲလမ်းမှု နည်းတယ်။

ဘယ်သူနဲ့မှ မပြိုင်ဘူး၊ မနှိုင်းဘူး၊ ဘယ်သူ့ကိုမှ အပြစ်မတင်ဘူး။ အင်မတန် လွတ်လပ်တဲ့စိတ် ဖြစ် နေတယ်။

I am happier and more at peace with both myself and the circumstances of my life than I have ever been before.

အရင်တုန်းက ပျော်တာထက် အခု ပိုပျော်ပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး မကျေနပ်မှုမရှိဘူး၊ ပဋိပက္ခမရှိဘူး၊ ငြိမ်းချမ်း ပါတယ်။ ဘဝမှာကြုံတွေ့ရတဲ့ အခြေအနေတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့လည်း ဖြစ်ရလေခြင်းလို့ မကျေမနပ်မဖြစ်ဘူး၊ ဒေါသမဖြစ် ဘူး၊ ကျေနပ်အေးချမ်းပါတယ်။

ဒီစိတ်မျိုးနဲ့နေသွားနိုင်ကြဖို့ သိပ်အရေးကြီးပါတယ်။ လူတိုင်း ကြိုးစားသင့်တယ်။ သူဖြစ်နိုင်ရင် ကိုယ်လည်း ဖြစ်နိုင်ရမယ်။ ဘဝ အခြေအနေ တစ်မျိုးပြောင်းတိုင်း စိတ်အခြေအနေတစ်မျိုး ယိမ်း ယိုင်တိမ်းစောင်းရမယ်ဆိုရင် ပရမ်းပတာနိုင်လွန်းလို့ ဣန္ဒြေမရ သိက္ခာမရှိ ဖြစ်ရတယ်။ လောကဓံကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှ ဣန္ဒြေရတယ်၊ သိက္ခာရှိတယ်။

အဆင်ပြေတုန်းမှာ မေ့မေ့လျော့လျော့နဲ့ ပျော်နေကြတဲ့သူ တွေကိုကြည့်ပြီး ကရုဏာ ဖြစ်မိပါတယ်။ အဆင်မပြေတာနဲ့ ကြုံ တဲ့အခါ သူတို့ ဘယ်လိုစိတ်မျိုးနဲ့ ဘယ်လိုအသိဉာဏ်မျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်မလဲ။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားဖို့ လိုတယ်နော်။ မေ့မေ့လျော့လျော့ ပေါ့ပေါ့တန်တန်မနေကြပါနဲ့။ ဘဝရှေ့ရေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကြိုမြင် ထားပြီး ကြိုပြင်ထားမှ တော်ကာကျတယ်။

ဒကာ၊ ဒကာမတွေအားလုံး မိမိတို့ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ အဆင်မပြေမှုတွေ ရှိနေသော်လည်း သတိနဲ့နေရင်း တစ်နေ့တခြား စိတ်နေစိတ်ထားတွေ အသိဉာဏ်တွေ လေးနက်ရင့်ကျက်ပြီးတော့ စိတ်ချမ်းသာအောင် နေတတ်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

※※※

Whisper Of Words

mm-lib.com